القهوة والشاي

فوائدها وأضرارها

تأليف

الدكتور حسان شمسي باشا

عضو الكليات الملكية للأطباء في بريطانيا

عضو الكلية الملكية للأطباء في إيرلندا



الدار الشامية

بيروت

دار القلم

دمشق

القَهْوَة والشاي

فَوائِدُهَا وَأضْرارِهَا

تأليف
الدكتور حسّان شمسي باشا
عُضو الكليّات الملكيّة للأطباء في بريطانيا
عُضو الكليّة الملكيّة للأطباء في إيرلندا

دار القلم
دمشق

الدّار الشّاميّة
بيروت

بسم الله الرحمن الرحيم

القَهْوَة وَالشَايْ

فَوائِدُهَا وَأَضْرارِهَا

الطبعة الثالثة
١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

تطلب جميع كتبنا من :
دار القلم - دمشق : ص.ب : ٤٥٢٣ - ت : ٢٢٢٩١٧٧
الدار الشامية - بيروت - ت : ٦٥٣٦٥٥ / ٦٥٣٦٦٦
ص.ب : ٦٥٠١ / ١١٣

توزع جميع كتبنا في السعودية عن طريق
دار البشير - جدة : ٢١٤٦١ - ص.ب : ٢٨٩٥
ت : ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

إهداء

إلى رفيقة الدرب

بصبر وثبات وعطاء

زوجتي

إلى من أدعو الله أن يسبغ عليهم رضاه

محمد عبد الرحمن وماجد، وريم ولينا.

أهدي ثواب هذا العمل.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقـدّمة

فنجان من القهوة أو الشاي شراب يستلذه الملايين من الناس في كل مكان. فالعالم يستهلك ــ كما جاء في كتاب «Current Medical diagnosis» خمسة بلايين كيلو جراماً من القهوة كل عام!!

والقهوة، والشاي، والكولا، والكاكاو، والشوكولاته... كلها تحتوي على مادة تسمى «الكافئين» (Caffeine). وتقول المجلة الطبية البريطانية الشهيرة (B.M.J):

«قد يكون الكافئين أكثر الأدوية انتشاراً في العالم أجمع، بسبب ما يستهلكه الناس من هذه المشروبات».

وتؤكد ذلك «دائرة المعارف البريطانية» فتقول:

«إن ثلث سكان العالم يشربون القهوة ساخنة أو باردة بكميات تفوق أي مشروب آخر سوى الشاي».

وتجمع المصادر العلمية على أن الكميات المعتدلة من القهوة أو الشاي تحسِّن أداء المرء لعمله اليومي، فتنشط الجسم وتحسِّن المزاج.

وتقول المجلة الطبية البريطانية أيضاً:

«وبالنظر إلى انتشار استعمال الكافئين الواسع، فإن المخاطر الناجمة عن ذلك تعتبر قليلة نسبياً.

ولكن البعض قد هاجم الكافئين بسبب وجود ارتباط ــ وفق الإحصائيات العلمية ــ بينه وبين عدد من الأمراض..!!

والـواقع أن الكثيـر من هـذه **الأشبـاح التي رُسمت حـول الكـافئين قـد تلاشت**، فقد زالت المخاوف التي كانت تتـردد حول عـلاقة القهـوة بسرطـان البنكـرياس والجهـاز البولي. وأمـا عن علاقـة القهـوة بمـرض شـرايين القلب التاجية (الإكليلية) فهي مثار جدل هذه الأيام...»(١٥).

... كمـا أن عدداً من الـدراسات العلميـة يشير إلى أن شـرب كميات كبيرة من القهوة (الأجنبية) قد يزيد مستـوى الكولستـرول في الدم عنـد بعض الناس(٥)، (٢٢)!!

وتنبه الناس في أمـريكا وأوروبـا حديثـاً إلى محاذيـر **الإفراط** في شـرب القهوة والشاي. فحسب ما جاء في كتاب «Food and Health»، فإن ٧٠ ٪ من الإنجليز كانوا يشربون القهوة في عام ١٩٨٢، وأن ٨٦ ٪ منهم كانوا يشربـون الشاي. إلَّا أن الإحصائيات الحديثـة تشير إلى انخفـاض هذه المعـدلات في بريطانيا(٣٥).

وأكثر الناس استهلاكاً للقهـوة في العالم هم الفنلنـديون، يليهم سكـان السويد، فالدنمارك، فالنـرويج، فهـولندا، فـالولايـات المتحدة، فسـويسرا، فكندا، فإيطاليا، فبريطانيا، فاليابان...

ولم تتـوفر لـدي ــ لـلأسف ــ أيـة إحصـائيـات عن كميـة القهـوة التي يستهلكهـا العرب في العـام الواحـد، في حين أنّ الفنلندي الـواحد يستهلك سنوياً حوالي ١٢,٩ كغ من البن الأخضر، والأمريكي يستهلك ٥,٤ كـغ، أما الإنجليزي فيستهلك ما مقداره ٢,٦ كغ من البن سنوياً.

* * *

وجـدتُ المكتبة العـربية خـالية تمـاماً ــ حسب علمي ــ من أي كتـاب مخصص للبحث في مشـروبين (القهوة والشـاي) يتناولهمـا معظم النـاس كل يوم، وخاصة من الناحية العلمية والطبية.

ورغم وجود عدد ضئيل من الكتب باللغة الإنجليزية التي تبحث في موضوع القهوة والشاي، إلَّا أنني لم أعثر على أي كتاب باللغة الإنجليزية يستعرض الأبحاث العلمية الحديثة التي توفرت حتى الآن في مجال القهوة والشاي. فهناك كتاب باللغة الإنجليزية يبحث في تاريخ القهوة... وآخر يبحث في عادات شربها أو طريقة تحضيرها... وهكذا.

ولكن.. كانت هناك مئات المقالات والأبحاث العلمية التي نشرت في أشهر المجلات الطبية الأميركية والبريطانية وكلها يذكر ما استجدَّ من أبحاث ونتائج في هذا المضمار.

أخذتُ أبحثُ في تلك المقالات، كي أعطي القارىء خلاصة موجزة لما جاء فيها، فكان هناك تباين في آراء الباحثين في مجالات... وكان هناك اتفاق بينهم في مجالات أخرى.

ولست أبغي في هذا الكتاب أن أبعث القلق في نفوس من يشرب القهوة والشاي، فاحتساء القهوة أو الشاي بكميات معتدلة أمر لا بأس فيه، ولكن الإفراط في شربها قد يكون له بعض المحاذير.

ونظراً لأن الدراسات العلمية قد أجريت على القهوة التي يشربها الأوروبيون والأمريكيون، فقد أطلقتُ عليها تعبير «**القهوة الأجنبية**». وهي القهوة التي تصنع بطريقة التقطير أو الترشيح في جهاز صنع القهوة، وهي تشمل أيضاً القهوة الفورية (ومثالها قهوة نسكافيه).

ولم أقف، للأسف، على مصادر تشير إلى كمية الكافئين في القهوة السعودية أو القهوة التركية (العربية). فمن عثر على شيء من ذلك فليرشدني إليه وله مني جزيل الشكر والامتنان.

ولكن يبدو من خلال مقارنة كميات البن المستخدمة في صنع فنجان واحد من القهوة، أن فنجان القهوة التركية ربما يحتوي نصف ما يحتويه

فنجان القهوة الأجنبية من الكافئين (حيث تستخدم ملعقة صغيرة من البن في صنع فنجان من القهوة التركية، في حين تستخدم ملعقة كبيرة من البن في صنع فنجان من القهوة الأجنبية).

أما فيما يتعلق بالقهوة السعودية، فإن ٢٠٠ مل من القهوة السعودية (المحضَّرة بإضافة ملعقة كبيرة من البن وملعقة كبيرة من الهيل إلى الماء، كما في إحدى الطرق) ـ ربما تعطي كمية مماثلة من الكافئين لما يعطيه فنجان واحد فقط من القهوة الأجنبية (حيث تضاف ملعقة كبيرة من البن لكل (٢٠٠ مل) من الماء).

ولهذا فإن شرب بضع رشفات من القهوة السعودية ربما لا يعطي سوى كمية قليلة من الكافئين.

وتحتاج هذه المقارنات إلى توثيق وتأكيد بالمعايرة المخبرية، فقد يكون لطريقة تحميص وصنع القهوة تأثير على كمية الكافئين.

ولا يسعني في الختام إلَّا أن أتقدم بجزيل شكري وامتناني للأخ الصديق الأستاذ محمد علي دولة صاحب دار القلم على جهوده الكبيرة في إخراج هذا الكتاب في وقت قصير، وبعناية فائقة. كما أشكر كل من ساهم في تنقيح وطبع هذا الكتاب.

وستجدون ـ يا سادة ـ في هذا الكتاب خلاصة موجزة لكل ما نشر في موضوع القهوة والشاي في أوثق وأشهر المجلات الأمريكية والبريطانية حتى نهاية عام ١٩٩١م، فإن وفِّقت إلى ذلك فللَّه الحمد والمنة، وإن قصَّرتُ فمن نفسي، والله أسأل أن يجزي ثواب عملي لكاتبه وناشره وقارئه، إنه ولي التوفيق.

جدة: في ١٤ جمادي الثانية ١٤١٢هـ
الموافق ٢٠ كانون الأول ١٩٩١م

الدكتور حسان شمسي باشا

الكتاب الأوّل

القهوة

الفصل الأول
البن والقهوة في اللغة

جاء في «لسان العرب» لابن منظور:

«والقَهْوَةُ: الخمر، سميت بذلك لأنها تقهي شاربها عن الطعام، أي تُذهب بشهوته، وفي التهذيب: أي تُشبعه»(١).

ولكن أطلقها المولَّدون على شراب البن حين عرف البن.

وجاء في «الصحاح في اللغة والعلوم»:

«والقهوة في اللغة الخمر، وهي بمعنى البن مولَّدة. وكلمة البن أيضاً مولدة، ويظهر أنها من الحبشية.

والبن ينبت برياً في الحبشة وفي بعض بلاد أفريقيا الإستوائية، وقد نقل من اليمن إلى الهند فإلى أمريكا الإستوائية، ولا سيما البرازيل، ولم تعرف قهوته في البلاد العربية إلاّ منذ أربعة قرون ونيف.

وذكر صاحب التاج البن وقهوته دون أن يعزوهما إلى المعاجم الأصلية لأنها خلت منهما، فلم يرد ذكر هذا الشجر في المعجمات الأصلية ولا في المفردات»(٢).

وأقول: ولكنني عثرت على ذكر «البن» في تذكرة داود الأنطاكي المتوفى عام ١٠٠٨هـ.

---

(١) لسان العرب ١٥/٢٠٦.

(٢) الصحاح في اللغة والعلوم ١/١١٧.

وقال الزبيدي «في تاج العروس شرح القاموس»:

«قال الحكيم داود رحمه الله تعالى: البنّ: ثمر شجر باليمن يغرس حبه في آذار وينمو ويقطف في آب، ويطول نحو ثلاثة أذرع على ساق في غلظ الإبهام، ويزهر أبيض، يخلّف حبّاً كالبندق، وربما تفرطح كالباقلا، وإذا تقشّر انقسم نصفين، وقد جرب لتجفيف الرطوبات والسعال والبلغم والنزلات، وفتح السداد وإدرار البول. **وقد شاع الآن اسمه بالقهوة** إذا حُمِّص وطبخ بالغاً»(١).

وقال في «قاموس الغذاء»:

كلمة «القهوة» كانت تطلق على الخمرة، وأطلقها المولدون على شراب البن. وقيل: إن لفظ «القهوة» مأخوذ من «كافا Caffa» اسم قرية في الحبشة، كانت أشجار القهوة تنبت حولها(٢).

وتؤكد دائرة المعارف البريطانية «Encyclopedia Britanica» طبعة ١٩٨٧:

«أن اسم القهوة بالإنجليزية «Coffee» مشتق من الأصل العربي «قهوة» (qahwah) رغم أن البعض يربطه بكلمة «Kaffa». وهو اسم منطقة في جنوب غرب الحبشة (أثيوبيا)، حيث يعتقد أن مولد القهوة كان هناك»(٣).

قال الشاعر:

هاتِ اسقني قهوةً معطارةً فضحت ... بنت الدنان وأترِعْ لي الفناجينا
دعتْ إلى نحو ما فيه البقاء ولو ... دعتْ إلى نحو ما فيه الفنا... جينا
لو أن ألفاً أحاطوا حول ساحتها ... قصد النجاة رأيتَ الألف ناجينا
يا ربة الخدر قد زرنا حماك فإن ... شئت فجودي وإن شئت فناجينا

• • •

(١) تاج العروس شرح القاموس ٩/١٤٥.
(٢) قاموس الغذاء ص ٥٥٤.
(٣) دائرة المعارف البريطانية ٣/٤٣١.

الفصل الثاني
القهوة عبر التاريخ

تقول الكاتبة الشهيرة «كلوديا رودين» في كتابها «Coffee»:

«لم تكن القهوة معروفة لدينا في الغرب إلّا منذ ثلاثة قرون، ولم يكن يُسمح قبل القرن السابع عشر بزرع حبة واحدة من القهوة خارج أفريقيا والجزيرة العربية.

ولكن استعمالها بدأ في البندقية «فينيسيا» ومنها انتشرت إلى كافة مدن أوروبا وأمريكا لتغيِّر نمط الحياة في كل مكان تصل إليه. وكلمة «Coffee» بالإنجليزية مشتقة من الكلمة العربية «قهوة»، وكانت كلمة «قهوة» قد تحرَّفت باللغة التركية إلى كلمة «كافيه Kabveb» ومنها اشتق الاسم الفرنسي لها «Café»، و«Caffé» باللغة الإيطالية و«Koffie» بالهولندية، و«Kaffee» باللغة الألمانية.

وكانت اليمن أول من استعمل القهوة كمشروب يصنع من ثمار شجرة البن».

وتقول الكاتبة: إن أفضل أنواع القهوة هي تلك المصنوعة من شجرة البن العربي «Coffee Arabica»، وكانت هذه الشجرة في البداية تنمو برياً في بلاد الحبشة ومنها انتقلت إلى الجزيرة العربية(٢٩).

قصة اكتشاف البن:

«يجمع المؤرخون على أن أول من اكتشف البن كان راعي غنم عربي وذلك في عصر العباسيين. وكان هذا الراعي ــ ويدعى «خالدي» Kaldi ــ قد

تعود أن يرعىٰ غنمه، وهي نعسى أو شبه نـائمة. وذات يـوم لاحظ نشاطـاً غير عادي على غنمه، وأصبحت تشاركه في سماع غنائه وفي رقصه.

وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل نوعاً من النبات، فـأسرع إلى النبـات وأكل منه، فـإذا هو يشعـر بنشاط زائـد وحيويـة، وشعر بـأنه أسعـد إنسان في الجزيرة العربية «The happiest person in happy Arabia».

ولاحظ أحد الناسكين حـالة «خـالدي»، فقـرر أن يتناول شيئـاً من هذا النبات. ودعا أقرباءه إلى تناول النبات أيضاً، فشعروا جميعاً بالنشاط والسعادة طوال الليل.

وهكذا انتشر استعمـال القهوة بين جمـاعة من المتصـوفين الذين كـانوا يتناولونها بقصد السهر للعبادة دون تعب أو نعاس.

وانتشرت القهوة في الجزيرة العربية، وما أن حلَّ القـرن الخامس عشـر ميـلادي حتى كانت القهـوة قد انتشـرت عن طريق الحجّـاج إلى كافـة أجـزاء العالم الإسلامي»[١].

وقال في «قاموس الغذاء»:

«يكاد يكون من المؤكد أن أصل البن من اليمن ـ وبـالتحديـد من بلدة مُوكا «Mucha» ـ ثم انتقل شرب القهوة إلى الحبشة، وإلى بلاد فارس.

وفي أوائل القرن السادس عشر عرف المصريون القهوة، وعـرفها التـرك خلال حروب السلطان سليمان الفاتح.

وأول شعب أوروبـي شـرب القهـوة هم الإنجليز، وقـد فتحت أمـاكن لشربها في لندن في سنة ١٥٥٢م.

---

(١) Ruden C: «Coffe», 1981.

وفي سنة ١٥٥٤م فتح رجلان (دمشقي وحلبي) محلين في استانبول لشرب القهوة في النهار وفي الليل. ويجتمع فيها المغرمون بهذا الشراب، وأكثرهم من الأدباء ورجال الفكر. وكانوا يطلقون على القهوة «حليب المفكرين».

وفي عهد لويس الرابع عشر ملك فرنسا (١٦٤٣ ـ ١٧١٥) كان الملك يشرب القهوة ويقدمها لضيوفه.

وفي سنة ١٦٧١م افتُتح أول محل لشرب القهوة في مرسيلية، ولكن أطباء المدينة قاوموه، وأعلنوا: «أن جسيمات القهوة تشل عمل الأرواح الحيوانية التي تسبب النوم، بحيث يحصل أرق مستعصٍ ينشف الدم في الجسم كله!!».

وفي عهد لويس الخامس عشر بلغ عدد المحلات التي تقدم القهوة في باريس ستمائة مكان، ولم يكن في فرنسا كلها شجرة بن واحدة، ثم جيء بشجرة من اليمن زرعت في حديقة النباتات، ونجحت التجربة بعض النجاح. ثم نقلت فرنسا زراعة شجر البن إلى جزر مرتينيك، ومن هناك إلى أمريكا الجنوبية كلها، وبخاصة في البرازيل(٥٧).

القهوة في التاريخ بين التحريم والإباحة:

«وقد واجه ظهور القهوة عدداً من الصعوبات وردود الفعل. ففي تركيا حاربها بعض السلاطين، حتى أن السلطان مراد الثالث أفزعه اجتماع سكان استانبول في المقاهي، والحوانيت، والدور لشرب القهوة، ولا سيما وقد نقل إليه جواسيسه أن الناس يتبادلون ـ أثناء اجتماعاتهم لشرب القهوة ـ الأحاديثَ السياسية، وينقدون أعمال السلطان، فأمر بإغلاق جميع المقاهي، ثم اعتقل بعض أصحابها، ووضعهم في أكياس أُلقيت في مياه البوسفور!!(٥٧).

وتقول الكاتبة «رودين» إن الذي قام بهذه المجزرة البشعة كان الوزير الذي يُدعَىٰ «كوبريلي Koprili»(٢٩).

وفي إنجلترا حاربت الحكومة الإنجليزية القهوة في البدء، ثم أباحتها، ثم عادت إلى مكافحتها بنشر شرب الشاي.

ومما يذكر أن حكومة السويد طلبت من الأطباء رأيهم في القهوة، فأفتوا بأنها سامة، ولكن الملك «غوستاف أدولف» لم يصدق رأي الأطباء، فأمر بوضع شقيقين توأمين محكومين بالإعدام كل منهما على حدة في غرفة، وأن يعطى أحدهما القهوة بإفراط، ويعطى الثاني الشاي، ليعرف أيهما يموت قبل الثاني، وكان يشرف عليهما طبيبان، وقد مات الطبيبان بعد مدة، وعاش الشابان طويلاً، فمات شارب القهوة، وقد تجاوز السنة الرابعة والثمانين، ومات شارب الشاي بعده بعدة سنوات.

وإثر هذه التجربة شرب السويديون القهوة والشاي مطمئنين، بل راحوا يعتقدون أن القهوة تطيل العمر أكثر من الشاي(٥٧).

القهوة ليست محرَّمة بالقرآن:
(تفنيد لمزاعم دائرة المعارف البريطانية)

تقول «دائرة المعارف البريطانية» Encyclopedia Britanica:

«مهما كان تاريخ القهوة.. فإن التأثير المنشط للقهوة جعلها واسعة الانتشار... وخاصة عند الناسكين المسلمين... وقد اعتبرها العلماء التقليديون Orthodox Priesthood مادة سامة (intoxicating) **ولهذا حُرِّمت بالقرآن** (Therefore Prohibited by the Quran).

ورغم التهديد بإيقاع العقوبات الشديدة، فإن شرب القهوة انتشر بسرعة بين العرب وجيرانهم»[١].

هذا ما قالته دائرة المعارف البريطانية. وأقول في ردي عليها:

---

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٤/٧٣٧، طبعة ١٩٨٧.

أولاً: إن كاتب هذه السطور في دائرة المعارف المذكورة يجهل أو يتجاهل عدة أمور:

١ ـ إن ما قاله عن القهوة «ولهذا حُرِّمت بالقرآن» خطأ شنيع، لأن ذلك قد يوحي للقارىء عدة تأويلات:

التأويل الأول: أن هناك نصاً في القرآن الكريم يُحرِّم شرب القهوة. وهذا غير صحيح.

التأويل الثاني: أن القهوة قد كانت معروفة عند العرب وقت نزول القرآن على سيدنا محمد ﷺ فحرَّمها القرآن. وهذا أيضاً غير صحيح، إذ لم تعرف القهوة إلَّا بعد عدة قرون من زمن نبوة محمد ﷺ (أي بعد اكتمال القرآن الكريم)، وليس هناك أي حديث شريف في القهوة، كما أنه لم يرد ذكرها في كتب الطب الإسلامي التي كتبت في القرون الأولىٰ من الإسلام، كالقانون لابن سينا (المتوفى عام ٤٣٢هـ)، أو الحاوي للرازي (المتوفى عام ٢٥١هـ)، أو المعتمد في الأدوية المفردة للغسّاني (المتوفى عام ٦٩٤هـ) أو الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار (المتوفى عام ٦٤٦هـ)، أو الطب النبوي لابن القيم (المتوفى عام ٧٥١هـ). ولكن. . . ورد ذكر القهوة في تذكرة داود الأنطاكي (المتوفى عام ١٠٠٨هـ) أي بعد عشرة قرون من عهد النبي ﷺ.

التأويل الثالث: أن القهوة محرَّمة من قبل فقهاء المسلمين. وهذا أيضاً غير صحيح. فرغم أن بعض الفقهاء قد حرَّم القهوة في بداية ظهورها ظناً منهم أنها مادة مفتّرة، فإن جمهور العلماء متفق على أنها حلال، فهي ليست مسكرة ولا مفتّرة، بل على العكس تماماً فهي مادة منشطة للجسم والدماغ.

٢ ـ إن الترجمة الحرفية للكلمة التي استخدمها في تعبيره وهي (Orthodox Priesthood) هي «جماعة الكهنة التقليديون»، ويتناسى كاتب

دائرة المعارف البريطانيـة أنْ ليس في الإسلام كهـانة ولا كهنـة. . . بل هنـاك فقهاء. . . ومحدِّثون. . . ومفسِّرون.

* * *

ثانياً: إن هذا الافتراء من قبـل دائرة المعـارف البريـطانية يُفقـد قراءهـا الثقـة بهـا، وينـزع عنهـا عـدالتهـا وحيـادهـا في بث المعلومــات الصـادقــة والصحيحة.

ثالثاً: **إن هذه المزاعم تبين لقراء دائرة المعارف البريطانية** (وهي دائـرة معارف واسعة الانتشار في المكتبات العامة، ولدى الأفراد المثقفين، ومصـدر مهم من مصـادر المعـرفـة) **أن المسلمين ـ على الـرغم من تحــريم القـرآن الكريم للقهوة على حسب ادعاء الكاتب ـ يرتكبون المحرمات**، ولا يلتزمون بمـا جاء في كتـاب الله سبحانـه وتعالى، ولا يكتـرثون. . طـالمـا أن احتسـاء القهوة شائع ومحبوب.

رابعـاً: إنـه قـد تم الاتصـال بـالقـائمين على تحـريـر دائـرة المعـارف البريطانية، ولفت أنظارهم إلى تلك الادعاءات، والطلب منهم تعديل مـا جاء من معلومات خاطئة عن موضع القهوة في الإسلام.

• • •

الفَصل الثالث
شجرة البن وأنواع القهوة

شجـرة البـن :

شجرة البن شجرة دائمة الخضرة، يصل طولها إلى ٨ ــ ١٠ أمتار، وأما ثمـرة البن فتبلغ ١٥ ــ ١٨ ملم في الـطول، وتصبــح ذات لـون أحمــر عنـد اكتمال نضجها. وأما الأزهار فذات لون أبيض جميل.

والشيء المميز لشجرة البن أنها تُثمر عدة مرات في العام الواحـد. كما تمتاز بأنهـا تحمل زهـورها وثمـارها ــ بمـراحل مختلفـة من النضج ــ في آن واحد.

ومتى قُطفتْ حبات البن، فلن تنضج بعد ذلك أبداً. ولهذا يعود قـاطفو البن الجيـد إلى الشجرة ذاتهـا مرة تلو أخـرى. . . يقطفـون ما نضـج من ثمار البن فقط، ويتركون ما لم ينضج بعد.

ويعتبـر هـذا عمــلاً شـاقـاً. . حين تعلم أن شجـرة البن تنتــج ــ في المتوسط ــ كيلوجراماً واحداً من البن الأخضر في العام كله!!!.

وبعض أجزاء أفريقيا تهزُّ الشجرة بكاملهـا، وتتساقط على الأرض ثمـار البن ــ ما نضج منه وما لم ينضج ــ وهذا ما يجعل البن رديئاً في نوعيته.

وفي منـاطق كثيرة من البـرازيل تعـامل شجـرة البن معاملة وحشيـة. . . فتجرَّد أغصانها من كل مـا تحمل في وقت واحـد (من أوراق، وأزهار، وثمـار طازجة وغير طازجة).

وتحتاج تلك الشجرة المعذَّبة إلى عامين تقريباً كي تتماثل للشفاء وتعود فتحمل ثماراً من جديد(٢٩).

وتظهر ثمار البن في البدء بلون أخضر، ثم تصفرّ.. ثم تصبح ذات لون أحمر بهيج.. ومتى أصبح لونها أحمر قاتماً (وكأنه اللون الأسود) فإنها تعتبر جاهزة للقطف.

والخفافيش ـ في جاميكا ـ هي أول من يعلم أن الثمار قد نضجت!! فظهور الخفافيش في الليل منكبَّة على ثمار البن، تمتص رحيقها الحلو.. يعطي الزُرَّاع إنذاراً بنضوج البن.

ولا تبدأ شجرة البن بإنتاج ثمارها إلَّا بعد ست سنوات من زرع بذورها(٢٩).

أنواع شجر البن:

١ ـ البن البري: (Coffe arabia):

وهو أهم أنواع البن وأجودها على الإطلاق ـ كما تقول الكاتبة «رودين» في كتابها (Coffee)(٢٩).

وتقول دائرة المعارف البريطانية: «يعتبر البن العربي أول نوع عرفت زراعته في التاريخ. وهو يزرع حالياً بشكل خاص في أمريكا اللاتينية»(٣٣). وإليه تنسب أصناف البن في اليمن، والأصناف الأمريكية المشهورة.

٢ ـ البن القوي: (Coffee Robusta):

ومهده في الكونغو، وقد انتشرت زراعته في جاوة، وسومطرة، ومدغشقر، وهو معتدل في طعمه. ولكنه أقل نكهة من «البن العربي».

٣ ـ البن الليبيري: (Coffee Liberica):

وشجره أقوى وأعلى من شجر البن العربي. وهو ذو أوراق وأزهار كبيرة(٤٦).

والبن **الخفيف**: (Mild) هو نوع ممتاز من البن، وهو غالباً ما يكون من «البن العربي». ويأتي ـ بشكل أساسي ـ من أمريكا الوسطى والجنوبية (عدا البرازيل).

أما «البن البرازيلي» فهو من أنواع «البن العربي»، ولكن نكهته ورائحته أقل من «البن الخفيف».

ومعظم أنواع البن الموجود في الأسواق هي مزيج من أنواع مختلفة من البن، مزجت خصيصاً لإرضاء مذاق المستهلك»[1].

تصنيف أنواع البن حسب البلد المصدِّر:

يصنَّف البنُّ حسب البلد المنتج له:

١ ـ البرازيل:

وهي المصدِّر الأول للبن في العالم. ويذكر المؤرخون أن ضابطاً في البحرية البرتغالية يدعى (فرانسيسكو ديمالو) قد أُعجب بمشروب القهوة حين كان يزور حاكم غينيا الفرنسية عام ١٧٢٧م. فاتفق سراً مع زوجة الحاكم على تهريب بعض بذور شجرة البن. وعاد إلى البرازيل ليكون أول من زرع البن هناك. وأكثر أنواع البن انتشاراً في البرازيل البن الذي يدعىٰ سانتوس «Santos» فهو ذو مذاق حلو ولطيف.

٢ ـ كولومبيا:

وتعتبر كولومبيا البلد المصدِّر الثاني للبن في العالم بعد البرازيل.

٣ ـ أثيوبيا (الحبشة):

ويزرع شجر البن في منطقة «هرار» ـ Harar ـ بشكل خاص. والبن الأثيوبي بن ذو طعم حمضي.

---

(١) دائرة المعارف البريطانية ٣/٤٣١.

٤ ـ اليمـن:

تُنتج التربة الجافة في جو خالٍ من الرطوبة حبوباً قـاسية، وصغيـرة من البن.

وتقول الكاتبة «رودين»:

«إن بلدة «موكا» ـ في اليمن ـ اعتبرت منذ بـداية شـرب القهوة وحتى الآن أفضـل منتـج للبن في العـالم. حيث ينتـج اليمن بنـاً صـافيـاً مميـزاً، ولذيذاً.. ذا نكهة جذابة.. وخصائص حمضيـة فريـدة. ويعتبر بحق القهـوة المثلىٰ لما بعد الطعام...

وللأسف الشديد فإن بعض الزرَّاع الصغار في اليمن يهملون شجر البن من أجل زرع شجر القات الضار...». (٢٩).

٥ ـ كيـنـيا:

وتنتج كينيا أحد أجود أنواع البن. وله سمعة جيدة في بريطانيا.

وهناك دول أخرى لا داعي للتفصيل فيها.

تصنيف أنواع البن حسب الطعم:

١ ـ الحـلـو:

والـطعم الحلو ناجم عن كميـة السكر المـوجـودة داخـل حبـات البن. وتتحول هذه السكريات إلى كراميل أثناء التحميص.

٢ ـ الحامض:

وينجم هذا الطعم عن مركبات معقدة أعطيت اسم (Coffe tanic acid).

٣ ـ المـر:

وينجم هـذا الطعم عن تفكـك بعض محتويـات البن أثنـاء التحميص. أو قد يكون البن من النوع المرّ أصلاً.

٤ ـ الطعم المعتدل:

وهو النوع المفضل عند معظم الناس(٢٩).

تحميص البن (القهوة):

إن نكهة القهوة، ورائحتها اللذيذة لا تظهر إلَّا عند تحميص البن بحرارة عالية. وتزاد هذه الحرارة تدريجياً حتى تصل إلى ٢٢٠ ـ ٢٣٠°م. وهذا ما يؤدي إلى انطلاق ثاني أكسيد الكربون، وأول أكسيد الكربون، والمواد الطيارة الأخرى من حبوب البن. وبذلك تفقد حبات القهوة حوالي ١٤ ـ ٢٣ ٪ من وزنها أثناء التحميص.

وفي الوقت ذاته يزداد حجم حبات البن بمقدار ٣٠ ـ ١٠٠ ٪ تحت تأثير ضغط الغازات. وتصبح حبوب القهوة بنية اللون.

وأهم مظاهر التحميص هو خروج تلك الرائحة العطرة التي تنجم عن تحولات كيميائية معقدة داخل حبوب القهوة[١].

وتقسم درجة تحميص البن إلى أربعة أنواع:

١ ـ التحميص الخفيف (Light): ويعطي البن فيه كامل رائحته ونكهته.

٢ ـ التحميص الوسط (Medium): ويعطي قهوة أقوى (Stronger Coffee).

٣ ـ التحميص التام (Full): ولكن دون أن يحترق البن كما يفعل الأوروبيون.

٤ ـ التحميص الشديد High (double): ويطلق هذا النوع على البن الأوروبي (continental).

---

(١) عن كتاب «أسرار العافية» مسلم غازي.

والإيطاليون يحمِّصون البن إلى درجة الاحتراق والكربنة (Carbonization)، أما الأمريكان فيفضلونه ذا تحميص خفيف ـ وكذلك الأمر هنا في المملكة العربية السعودية.

ويعتقد الإنجليز أنه كلما زاد تحميص القهوة، زاد فقدان القهوة لشيء من رائحتها المميزة (Aroma)(٢٩).

ماذا يضيف الناس للقهوة؟

جرت العادة أن يضاف الهيل للقهوة في البلاد العربية، وفي المملكة العربية السعودية يضيف الناس الزعفران (Saffron) أو القرفة، أو الزنجبيل (وخاصة في الشتاء).

وفي المغرب يضيفون (Peppercorn) للقهوة، وقد يضيف أهل المغرب قليلاً من الملح للقهوة. وكذلك يفعل الناس في أثيوبيا إذ أن إضافة الملح هناك أمر شائع.

وتقول الكاتبة «رودين»:

«وحديثاً أصبح الكثير من الناس في أمريكا مولعاً بإضافة العسل للقهوة بدل السكر»(٢٩).

وفي إيطاليا يضيفون للقهوة قليلاً من القرفة (Cinnamon) بشكل خاص.

الهيل (الهال): (Cardamon)

الهيل نبات عطري، فيه أنواع تزرع، وأنواع برية تنبت في أفريقيا، والهند وغيرها. ويستعمل منه حبّه المعروف بـحَبّ الهيل أو الهال. ويسمى في العامية المصرية (الحبهان).

وقد وصف في الطب القديم بأنه يعين على الهضم، ويمنع غثيان المعدة والقيء. . .

وفي الطب الحديث يدخل في تركيب بعض الأدوية كمسكنات المغص المعوي وغيرها(٥٧).

كيف يكشف غش البن؟

قد يغش البن بشتى المواد: فول، حمص، رز، جذور الشوندر الأحمر، جذور الهندباء، تين. . .إلخ، ولمعرفة ذلك لا بد من إجراء فحوصات مخبرية للتأكد من نقاوة البن.

ويمكن كشف غش البن بالوسائل البسيطة:

١ ــ يوضع قليل من البن في إناء صغير مملوء حتى ثلثه من الماء، ويترك جانباً، فإن القهوة قد تبقى طافية على وجه الماء، والمواد الدخيلة فيه قد تغوص إلى الأسفل (وهذا ليس مضموناً مائة بالمائة لأن بعض أنواع البن الجيد قد يغوص).

٢ ــ ينظر إلى البن المسحوق بواسطة المكبر فإذا كان المسحوق متجانساً أي ذرات المسحوق كانت متشابهة، فهذا يعني أن البن غير مغشوش.

٣ ــ توضع حفنة من البن في إناء صغير بللوري مملوء ثلثه ماء، ثم يخض محتوى الإناء جيداً، فإذا تلون الماء فذلك يعني بأن البن مغشوش.

٤ ــ توضع حفنة من البن في إناء بللوري صغير مملوء حتى ثلثه ماء، ثم توضع فيه عدة قطرات من صبغ اليود، ويخض محتوى الإناء جيداً فإذا تلوّن الماء باللون الأزرق البنفسجي فذلك يعني بأن البن مغشوش(٥٨).

استهلاك الفرد الواحد من البن الأخضر في السنة الواحدة (عام ١٩٨٣م/١٩٨٤م) مقدراً بالكيلوجرام

البلد	الاستهلاك/كغ
فنلـندا	١٢,٩
السويد	١٢,١
الدانمارك	١٠,٦
النرويج	١٠,٢
هـولندا	٨,٣
اللوكسمبرج	٧,٨
ألمانيا الاتحادية	٦,٧
فـرنسـا	٥,٨
النمـسا	٥,٨
الولايات المتحدة	٥,٤
سويسرا	٥,٢
كـنـدا	٤,٥
إيطـاليا	٤
بريطانيا	٢,٦
إستراليا	٢,٣
اليابـان	١,٦

ويقدر أن ٩٠ ٪ من الفرنسيين يتنـاولون القهـوة بانتـظام، و ٨٥ ٪ منهم كـل يـوم، و ٧٩ ٪ منهم في الصبـاح، و ٤٨ ٪ منهم بعـد تنـاول الفـطور، و ٢٢ ٪ بعد الظهر، و ١١ ٪ بعد العشاء، و ٨ ٪ في الليل(٤٩).

• • •

الفصل الرابع

الكافئين

ما هو الكافئين؟

الكافئين مادة كيمائية من زمرة المنبهات التي تدعى ميثيل كزانثين (Methyl Xanthines).

ويوجد الكافئين ــ كما ذكرنا ــ أساساً في القهوة، والشاي، والكولا، والكاكاو.

وهو مادة منبهة للقلب والدماغ... فيسرِّع القلب... ويزيد النشاط الذهني... كما يزيد إفراز العصارة المعدية... ويوسِّع القصبات في الرئتين(٣٠).

جاء في الموسوعة الصيدلانية الشهيرة «مارتندل» طبعة ١٩٨٩م:

تحتوي **القهوة** على ١ ــ ٢ ٪ من الكافئين...

ــ وتحتوي أوراق **الشاي** على ١ ــ ٤ ٪ من الكافئين، و٧ ــ ١٥ ٪ من التانين، وعلى الثيوفللين...

ــ وتحتوي جوزة **الكولا** (Cola nut) على ١,٥ ــ ٢,٥ ٪ من الكافئين، وآثار زهيدة من الثيوبرومين (Theobromine)...

ــ ويحتوي مشروب **الكولا** على حوالي ٢٠ ملغ من الكافئين في كل ١٠٠ مل منها.

ــ «وتحتوي أوراق **المتة** على ٢ ٪ ــ ٢ ٪ من الكافئين»(١٦)...

فأما **الثيوبرومين**: فهو مركب دوائي ضعيف ليس ذا قيمة من الناحية الطبية.

وأما **الثيوفللين**: فهو مركب دوائي يستخدم في علاج الربو القصبي.

وأما العنصر الهام فهو الكافئين الذي هو موضوع هذا الكتاب.

الكافئين والدماغ:

ينبه الكافئين الدماغ.. ويزيد من النشاط الذهني حين يكون مستوىٰ هذا النشاط منخفضاً.. ولكن الكافئين لا يستطيع رفع هذا النشاط إلى مستويات فوق الحدود الطبيعية(٢٤).

الكافئين والقلب:

يؤثر الكافئين على عضلة القلب.. فيسبب تسرعاً في القلب.. وقد يؤدي أحياناً إلى حدوث ضربات قلب غير طبيعية (ectopics)، وخفقانٍ في القلب(٢٤).

الكافئين وضغط الدم:

يمكن أن يزيد الكافئين من ارتفاع ضغط الدم عند بعض الناس. فتناول ٢٥٠ ملغ من الكافئين يسبب عادة ارتفاعاً عابراً في ضغط الدم بمقدار ١٤/١٠ ملم زئبقي عند غير المعتادين على شرب القهوة.

ولا يزداد ضغط الدم عادةً عند المعتادين على شربها(٢٤).

الكافئين والكلية:

يزيد الكافئين من إدرار البول. ولكن لا يستعمل الكافئين لهذا الغرض، فهناك أدوية أخرىٰ فعالة في إدرار البول.

الكـافئين والمعـدة:

يزداد إفراز العصـارة المعديـة بشرب القهـوة سواء أكـانت القهوة عـادية أم منزوعة الكافئين(٢٤).

الكـافئين والنوم:

يؤثـر الكافئين علىٰ نـوم المسنين بصورة أكبـر من تأثيـره عند الشبـاب، ويختلف هذا التأثير اختلافاً شديداً من شخص إلى آخر.

فبينمـا نجد القهـوة والشاي ذات تـأثير مؤرق قـوي على البعض، نجد آخرين يتناولـونها بكميـات كبيرة، ثم يسلمـون أجفانهم للرقـاد الهني بسهولـة تامة!!

والكافئين سريـع التأثيـر، فهو يمتص بسـرعة.. ويمكن أن يبـدأ ظهور تأثيره بعد خمس دقائق فقط من تناوله. ويصل مستوى الكافئين إلى ذروته في الـدم بعد ٢٠ ــ ٣٠ دقيقـة. ثم يبدأ مستـواه في الدم بـالهبوط إلى مـا يعـادل النصف خلال ثلاث إلى ست ساعات... ويهبط إلى ربع مستوى الذروة بعد ٣ ــ ٦ ساعات أخرى(١٧).

وتقول الكاتبة «رودين» في كتابها (Coffee):

إن قسمـاً من الكافئين يصعَّـد من البن أثناء التحميص الشـديد. وهـذا ما قد يفسِّر كون الناس في الشرق الأوسط وأوروبـا، حيث التحميص الشديـد للبن ــ أقل قلقاً حول تأثير الكافئين من الأمـريكيين الذين يفضلون التحميص الخفيف للقهوة(٢٩).

وتختلف كمية الكافئين باختلاف نوع البن. وكقاعـدة عامـة، فإنـه كلما زادت جودة البن، قلَّت كمية الكافئين فيه.

والبن القـوي (Robustas) الـذي تصنـع منه عـادةً ــ القهـوة الفــوريـة (نسكافيه مثلاً) يحتوي على أعلى نسبة من الكافئين(٢٩).

كمية الكافئين الموجودة في ١٨٠ مل من المنبهات :

القهوة الأجنبية المخمَّرة (Brewed)	٨٠ ـ ١٤٠ ملغ
القهوة الفورية (Instant) (مثل نسكافيه)	٦٠ ـ ١٠٠ ملغ
القهوة المنزوعة الكافئين (Decaffeinated)	١ ـ ٦ ملغ
أوراق الشاي (Tea leaf)	٣٠ ـ ٨٠ ملغ
أكياس الشاي (Tea bags)	٢٥ ـ ٧٥ ملغ
الشاي الفورية (Instant)	٣٠ ـ ٦٠ ملغ
الكاكاو	١٠ ـ ٥٠ ملغ

المنبهات الأخرى :

الكولا والببسي كولا (٣٦٠ مل)	٣٠ ـ ٦٥ ملغ
قطعة شوكولاته (٦٠ غ)	٢٠ ملغ
الأدوية المسكنة الحاوية على الكافئين	٣٠ ملغ بالحبة
شريحة من كاتو الشيكولاه	٢٠ ـ ٣٠ ملغ[١]

• • •

(١) من كتاب (Current Medical Diagnosis طبعة ١٩٩١م).

الفصل الخامس

فوائد القهوة

ذكرت «دائرة المعارف البريطانية» في طبعة ١٩٨٧م فوائد القهوة فقالت: «تنشّط القهوة نشاط الدماغ... وتسرِّع القلب... وتعمل كمدرٍّ للبول...

وقد توصف القهوة أو الكافئين في علاج الربو المزمن.. وفي علاج صداع الشقيقة (Migraine)، والاستسقاء (Dropsy)»[١].

وأكد الكتاب الطبي الأمريكي الشهير (Current medical diagnosis) طبعة ١٩٩١م: «أن الكميات الصغيرة أو المعتدلة من الكافئين (٣٠ ـ ٢٠٠ ملغ يومياً) تحسِّن أداء المرء لعمله اليومي»(٢).

القهوة منشِّطة للتفكير:

ليست هذه دعاية للقهوة، بل هي حقيقة واقعة ـ كما تقول الباحثة الأمريكية جوديث وارتمان (Judith wartman) ـ وهي من العالمات الشهيرات في مجال الغذاء وعلاقته بالدماغ.

وقد درس الدكتور هاريس ليبرمان (Liberman) ـ وهو باحث في علم النفس ـ كمية الكافئين اللازمة لتنشيط الدماغ، ومعرفة ما يحدثه فنجان من القهوة في الصباح من تأثير على القدرة على التفكير. فأعطى مجموعة من

---

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٤/٧٣٧.

الرجال ـ في أيام مختلفة ـ كبسولات تحتوي على كمية من الكافئين تعادل ٣٢، ٦٤، ١٢٨، ٢٥٦ ملغ على التوالي.

- والـ ٣٢ ملغ من الكافئين تعادل تقريباً كمية الكافئين الموجودة في كأس من الكولا، أو كأس من الشاي (١٨٠ مل).
- أما الـ ٦٤ ملغ فتعادل فنجاناً (١٥٠ مل) من قهوة نسكافيه.
- وأما الـ ١٢٨ ملغ فتعادل فنجاناً من القهوة المخمَّرة (Brewed) (١٥٠ مل).
- وأما الـ ٢٥٦ ملغ فتعادل ٣٠٠ مل من القهوة المخمَّرة.

أعطي هؤلاء الناس إحدى هذه الكبسولات في كل صباح، ثم أجريت عليهم فحوص لمعرفة قوة انتباههم، وقدرتهم على التركيز ورد الفعل، والقيام بأعمال دقيقة.

وأعطي هؤلاء حبوباً وهمية في أيام أخرى ـ فلا يعلم المرء ما إذا كانت الكبسولة تحتوي على الكافئين أم على مسحوق وهمي.

كانت النتيجة أن الكافئين قد رفع مستوى الأداء عندهم في كل الفحوص التي أجريت عليهم، وكانت الجرعة الصغرى (٣٢ ملغ من الكافئين) كافية لتنشيط وظائف الدماغ، وقوة التركيز، والانتباه(١٧).

القهوة منشطة للجسم:

من المعروف أن القهوة تنشط أداء الأعمال العضلية والرياضية.

أما القهوة المنزوعة الكافئين فقد أعطت فعلاً عكسياً عند الرياضيين.

وينبغي التحذير من الإفراط في شرب القهوة.. فقد يسبب ذلك الإنهاك والإجهاد.

كما أن القهوة تعيق أداء الأعمال التي تتطلب مهارة في الأصابع، كإدخال خيط في الإبرة، أو تسديد الأهداف، أو لعبة السهام المريَّشة (Darts).

القهوة تحسِّن المزاج:

يمكن للقهوة أن تحسِّن المزاج عند بعض الناس ومن المحتمل أن كثيراً من الناس استعمل القهوة على مدى قرون عديدة للتخفيف من الهمود النفسي البسيط.

وقد وجد الباحثون في جامعة جون هوبكنز الأمريكية وفي معهد كارولينسكا في السويد أن الكافئين يمكن أن يلعب دوراً مضاداً للهمود عند بعض الناس(١٧).

المكونات الفعالة في القهوة:

تحتوي بذور القهوة على الكافئين بنسبة ٠,٦ ــ ٢ ٪، ومواد عفصية بنسبة ٣ ــ ٥ ٪، وزيت ثابت بنسبة ١٠ ــ ١٣ ٪، وتريغونللين (Trigonelline)، وكذلك بروتين بنسبة ١٠ ــ ١٢ ٪.

وقبل طحن القهوة تحمص بذورها لتصبح هشة يمكن طحنها، وفي عملية التحميص تحدث تغييرات كيميائية كثيرة، تعطي نكهة وطعم القهوة المعروفين، وتنتج الرائحة من وجود زيت يعرف بزيت الكافيول (Caffeol oil) ينتج أثناء عملية التحميص(٥٢).

ويعتقد بعض العلماء أن له تأثيراً فزيولوجياً خاصاً، ويعتقد بعضهم أنه عديم التأثير، وليس له إلّا دور معطِّر.

ينبِّه الكافئين الجملة العصبية إذا أخذ بمقادير صغيرة، وبمقادير أعلى ينبه الجملة العضلية والتقلصات القلبية.

ويساعد الكافئين على طرح البولة الدموية (urea) والفوسفور. ولهذا لا يمكن اعتبار القهوة من المدخرات الغذائية، بل على العكس يعتبرها بعضهم إذا ما أخذت بمقادير عالية كعامل لاستنفاد المدخرات البدنية. وهي في الواقع لا تتمتع بأية قيمة غذائية عدا القيمة الحرارية للسكر المضاف إليها. وإن القهوة تؤثر مباشرةً على المعدة، وتنقص من فعل خميرة الهضمين (Pepsin) بسبب وجود العفص فيها مما يسبب التباطؤ في التغذية.

ونضيف إلى ذلك أن جميع العضلات والألياف العضلية الملساء تتحسس كثيراً من القهوة. فهي تهيج الأمعاء، وتقلص عضلات الرحم. (ومن هنا يشير بعضهم إلى سبب الفعل المجهض في القهوة). وتحرض كذلك الطرق البولية، وتساعد على الإدرار.

ومن الناحية النفسية تنشط القهوة بمقادير معتدلة الفكر، وتساعد على الإنتاج الفكري. إلاَّ أن الإفراط يؤدي إلى الإستنفاد الدماغي، مما يتطلب زيادة المقدار لمعاوضة التعب. فمن المعلوم أن القهوة تساعد على الأرق وقلة النوم عند كثير من الناس.

ويمكننا أن ندرك أن الضريبة التي يدفعها المفرطون في تناول القهوة، والذين يجرون وراء زيادة ساعات العمل والإنتاج. . تنعكس بصورة رئيسة على قلة الراحة الليلية، وتؤدي إلى الإرهاق مع كل عواقبه الوخيمة(٤٩).

قال أحد الشعراء:

رُبَّ سوداء في الكؤوس تجلَّت ... تهب الروح نفحة من حياة
عندما ذقتها تحققت منها ... أن ماء الحياة في الظلمات

وقال آخر:

عليك بشرب البن في كل ساعة ... ففي شربها يا صاحِ خمس فوائد
نشاط وإهباط وإذهاب بلغمٍ ... ونور لأبصار وعون لعابدِ

الفصل السادس
الإفراط في شرب القهوة والشاي

جاء في كتاب «Clinical Pharmacology» :

يعرَّف «**المُفرط**» في شرب القهوة أو الشاي (Heavy user) بأنه الشخص الذي يتناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكافئين يومياً.

أي الذي يشرب ٥ فناجين من القهوة الفورية (مثالها نسكافيه)، (وكل فنجان يحتوي على ٦٠ ± ٢٠ ملغ من الكافئين).

أو الذي يشرب ٤ فناجين من القهوة الأجنبية المخمَّرة (Brewed coffee)، (وكل فنجان منها يحتوي على ٨٠ ± ٢٠ ملغ من الكافئين).

أو الذي يشرب ١٠ فناجين من الشاي العادي (وكل فنجان يحتوي على ٣٠ ملغ من الكافئين)(٢٤).

ملاحظة هامة: قد يصل تركيز الكافئين في الشاي المركَّز إلى ٨٠ ملغ في كل فنجان، وهذا يعني أن شرب ٤ فناجين من هذا النوع في اليوم يعني إفراطاً في شرب الشاي!!

ويختلف تأثير القهوة اختلافاً شديداً بين الناس، وقد يحدث هذا الاختلاف في الشخص ذاته من حين إلى آخر(٢٤).

ويبدو من أفرط في شرب القهوة متنبهاً.. قلقاً.. متحفزاً.. ويقظاً...

ويمكن للذين يستهلكون الكافئين (في القهوة أو الشاي مثلاً) بانتظام أن يصبحوا مدمنين بشكل خفيف على القهوة أو الشاي(٣٥).

ويقول كتاب (Food and Health) طبعة ١٩٨٨ :

ولا تُعرف في الوقت الحاضر ـ بدقة ـ كمية الكافئين التي يمكن أن تؤدي إلى الإدمان الجسدي والنفسي عليه. ولكن بعض الناس يذكرون حدوث أعراض (الحرمان من القهوة) ـ كالشعور بالنعاس مثلاً ـ بعد التوقف عن شرب ٣ ـ ٤ فناجين من القهوة الأجنبية يومياً(٣٥).

ما هي أعراض الانسمام بالكافئين Caffeinism؟

تشمل الأعراض التي تشير إلى الانسمام بالكافئين (تناول ما يزيد عن ٥٠٠ ملغ من الكافئين) ما يلي:

١ ـ القلق (Anxiety).

٢ ـ التهيج (Agitation).

٣ ـ التململ (Restlessness).

٤ ـ الأرق (Insamnia).

٥ ـ الشعور بالإعياء (Weired).

٦ ـ أعراض قلبية كالخَفَقان مثلاً.

ومن الشائع أن تتظاهر حالة الانسمام بالكافئين، وكأنها حالة مرض نفسي.

«أما **أعراض التوقف من الكافئين** (بعد شرب أكثر من ٥٠٠ ملغ يومياً من الكافئين) فتشمل الصداع والتهيج المفرط (نزق) (Irritability) والغثيان»(١).

وقد قسم الأستاذ الدكتور «محمد الهواري» التظاهرات المرضية للانسمام بالقهوة إلى نوعين:

(١) عن كتاب (Current Medical diagnosis and treatment طبعة ١٩٩١م).

الأعـراض الحـادة:

«إذا تناول الشخص غير المعتـاد فنجانين أو ثـلاثة من القهـوة الأجنبية، تعـرَّض إلى التنبه العـام مع زيـادة في خفقان القلب، والـرجفة، والأرق، ولا تزول هذه الإزعاجات عنه إلَّا بعد مرور ٨ ـ ١٢ ساعة»(٤٩).

الأعـراض المزمنـة:

«تتطلب هذه الأعراض نوعاً من الاعتياد وزيادة كبيرة في مقـادير القهـوة حتى تصل إلى مرحلة الاحتياج الانسمامي. والمرأة في هذا كثيـرة الحساسيـة وخاصة متوسطة العمر. . فتظهر اضطرابات عصبية تتجلى بالآلام في الرأس، وآلام في الأطراف، وارتجاف النهـايات، ودوار، وغثيـان ونوم قلق مـع أحلام مزعجة، ورؤية للأخيلة والصور السوداء.

ويضاف إلى ذلك اضطرابات نفسية يمكن أن تؤثر في المزاج والطبـاع. وتزول هذه الأعراض النفسية بعد عدة أسـابيع من الإدمـان وخاصـة إذا كانت القهوة مجردة من المركبات القطرانية.

وفي بعض العـائلات التي اعتـادت أن تقدم القهـوة لأطفالهـا شوهـدت حـوادث من الكابـوس الليلي الذي يجثم على صـدورهم، ولا يزول إلَّا بعـد العودة إلى النظام الغذائي المناسب.

وفيمـا يتعلق بالاضـطرابات الهضميـة، فقد شـوهـدت أعـراض فقـدان الشهية، وتناوب حوادث الإسهال والإمساك. وبالنسبة للدوران الدموي ظهرت أعـراض الخفقان، وعـدم انتظام الضغط الشـرياني إضـافةً إلى الاضـطرابات العصبية المرافقة.

وإن تعاطي المشروبات الغولية (الكحول) إلى جانب الإفراط من القهوة يزيد من التأثير الضار لكلا المشروبين(٤٩).

وقد يعرِّض **الإفراط** في شرب القهوة إلى حدوث نوبات صـداع الشقيقة (Migraine)، وكثيراً ما يؤدي التوقف عن شرب القهوة إلى نقص حدوث هـذه النوبات(٣٠).

وتقدر **الجرعة المميتة** من الكافئين بـ ٣ ــ ١٠ جرامات، وهذا ما يعادل شرب ٥٠ ــ ١٦٠ فنجاناً من القهوة الأجنبية خلال نصف ساعة(٣٠).

• • •

الفَصل السَابع

القهوة المنزوعة الكافئين (Decaffinated)

نعني بالقهوة المنزوعة الكافئين تلك القهوة التي لا تحتوي على أكثر من ٠,٣ ٪ من الكافئين.

كيف ينزع الكافئين من القهوة والشاي؟

هناك ثلاث طرق لإزالة الكافئين من القهوة أو الشاي:

١ ــ باستعمال مادة حالَّة كيميائية.

٢ ــ باستعمال ثاني أكسيد الكربون المضغوط.

٣ ــ باستعمال الماء الساخن والتصفية بالكربون (Charcoal filtration)، وقد قرَّر المختصون من أعضاء السوق الأوروبية المشتركة في شهر حزيران (يونيو) ١٩٩١م أنه ينبغي أن لا يبقى من المواد الكيميائية الحالَّة في القهوة أكثر من ٥ أجزاء بالمليون(٣٠).

وكانت الإدارة الأمريكية للأدوية والأطعمة (F.D.A) قد أعلنت عام ١٩٨٥م أن وجود كمية من المادة الحالَّة للكافئين بمقدار ١٠ أجزاء في المليون يمكن أن يسبب حالة سرطان واحدة في كل **مليون شخص** يشربون **ستة فناجين** من القهوة الأجنبية يومياً، ولمدة **سبعين سنة**!!(٣٠).

أي أن حدوث ذلك أمر نادر جداً جداً أو قلْ: شبه مستحيل.

هل لتناول القهوة المنزوعة الكافئين (Decaffeinated) من محاذير ؟

كثير من الناس في الغرب قد يلجأ لشرب القهوة المنزوعة الكافئين للابتعاد عن مشاكل الكافئين وتأثيراته. فيتمتع بمذاقها، ويتجنب الأرق أو الخفقان الذي يعقبها.

ولكن.. هل هناك أية محاذير من شرب هذا النوع من القهوة؟

تقول دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة (طبعة ١٩٩١م):

«أظهرت الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أن استنشاق مادة كلور الميثلين (Methylene chloride) ـ وهي المادة التي تستخدم في تخليص القهوة من الكافئين ـ يمكن أن يسبب السرطان ولهذا فقد منع استعمال هذه المادة في تحضير مستحضرات الشعر «Hair Sprays».

ولكن تبين للعلماء أن إعطاء هذه المادة للحيوانات عن طريق الفم لم يؤدِ إلى أية تأثيرات مسرطنة.

وعلى كل حال.. فإنه لا يبقى ـ أثناء تحضير القهوة ـ أثر يذكر من هذه المادة. ولذلك سمحت السلطات الصحية في أمريكا (F.D.A) باستعمال هذه المادة في تحضير القهوة المنزوعة الكافئين».

وهناك حالياً في الأسواق أنواع من القهوة المنزوعة الكافئين والمستخلصة بطريقة الماء ـ ولا تستخدم المادة السابقة الذكر ـ وهذا النوع من القوة أغلى سعراً من النوع السابق، ولا تعطي أية مزايا صحية خاصة ـ كما تقول دائرة المعارف.

* * *

وأثير حديثاً نقاش علمي كبير حول تأثير القهوة المنزوعة الكافئين على الكولسترول. فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة ستانفورد الأمريكية أن

القهوة المنزوعة الكافئين ترفع مستوى الكولسترول الضار (L.D.L) في الـدم. فبعـد نهايـة شهرين من دراسـة قورن فيهـا مستـوى الكـولسـتـرول الضـار بين شاربـي القهوة العادية، وشاربـي القهوة المنزوعة الكافئين، وفئة ثـالثة أقلعت عن شرب القهوة تماماً، تبين للباحثين أن مستوى الكولسترول الضار قد ارتفع بمقدار ٥ ملغ ٪ عند شاربـي القهوة المنـزوعة الكـافئين، بينما لم يكن هنـاك أي تغيـر يذكـر في مستوى الكـولسترول الضـار عند شـاربـي القهوة العـادية، وأولئـك الذين امتنعـوا عن شرب القهـوة تمامـاً خـلال تلك المـدة. ولا يعلم الباحثون سبب ذلك التأثير، وربما يكون سببه اختـلاف نوعيـة البن المستخدم في التجربة.

والأمر الهام أن هذه الدراسة كانت دراسة صغيرة (١٨١ رجل)، وقصيرة الأمد، وأن الاختلاف بين الفئتين والذي قدِّر بحوالي ٥ ٪ ليس بذي قيمـة من الناحية الإحصائية(٢٣).

• • •

الفَصل الثامن
الأبحاث العلميّة الحديثة

- القهوة. . والكولسترول.
- القهوة. . وأمراض شرايين القلب التاجية.
- القهوة والشاي. . وخفقان القلب.
- القهوة. . وارتفاع ضغط الدم.
- القهوة. . والحمل، والإرضاع.
- القهوة. . والربو.
- القهوة. . والسرطان.
- القهوة. . والجهاز الهضمي.
- القهوة والشاي. . وأمراض الثدي.
- القهوة. . عند المسنين.
- القهوة والشاي. . والصحة النفسية.
- التوقف عن شرب القهوة والشاي.
- القهوة والشاي. . والحديد.
- القهوة. . والعادات الأخرى.

القهوة . . والكولسترول

أظهرت دراسة من النرويج شملت ١٤,٥٠٠ رجل وامرأة أن مستوى الكولسترول والغليسريدات الثلاثية (Triglycerides) كان أعلى (بمقدار يصل إلى ١٠ ٪) عند شاربي القهوة الذين كانوا يشربون ٩ فناجين أو أكثر من القهوة الأجنبية يومياً.

ولكن التحليل الدقيق لتلك المعطيات يوحي بأن شاربي القهوة في هذه الدراسة كانوا من المدخنين، ومن الذين يتناولون مقداراً عالياً من الدهون في غذائهم، وكانوا من الذين لا يقومون بأية تمارين رياضية. (وهذه كلها عوامل تؤهب لحدوث تصلب في الشرايين).

واستنتج الباحثون أن الإفراط في شرب القهوة يمكن أن يوحي بوجود نمط غير صحي لحياة بعض الناس.

ولا يعرف حتى الآن بدقة فيما إذا كان الكافئين بمفرده يرفع الكولسترول أم لا!(٢٣).

وتقول المجلة الطبية البريطانية (B.M.J) في مقالتها الافتتاحية:

«على الرغم من أن هذه الدراسة أبدت علاقة قوية بين القهوة ومستوى الكولسترول في الدم، إلاَّ أن الأدلة العلمية من الدول الأخرى جاءت معاكسة لذلك».

ومن المعلوم أن النرويجيين يشربون القهوة المغلية (Boiled)، وأن فنجاناً من القهوة المغلية في النرويج يحتوي على (١٠٠ ــ ٥٠٠ ملغ) من الكافئين. أما الأمريكان والأوروبيون فيشربون القهوة «المقطَّرة»

(Percolated)، وتصنع هذه القهوة بجهاز يمكّن المياه الغالية من أن تتخلل البن رويداً رويداً.

ويحتوي فنجان من القهوة الأجنبية «المقطرة» على (١٠٠ ــ ١٥٠ ملغ) من الكافئين. أو يشربون القهوة «المخمَّرة» التي ترشح بالتنقيط (Drip Brewed). والفنجان الواحد منها يحتوي على (١٠٠ ــ ١٢٠ ملغ) من الكافئين. وكثيراً ما يستعملون القهوة الفورية (Instant) مثل (Nescafé)، والفنجان الواحد منها يحتوي على (٨٠ ــ ١٠٠ ملغ) من الكافئين.

وتشير الدراسات إلى أن **القهوة المغلية** ــ وليست «المقطَّرة» ــ هي التي ترفع كولسترول الدم. وربما كانت تفعل ذلك بالإنقاص من طرح الصفراء (bile) في الأمعاء. وهذا ما يفسِّر لماذا كان شاربو القهوة أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون من غيرهم»(١٥).

واستنتج الدكتور «ثيل» (Thelle) ــ بعد دراسة تمحيصية قام بها لاثنين وعشرين دراسة سابقة ــ أن هناك علاقة مباشرة بين شرب كميات كبيرة من القهوة ومستوى الكولسترول في الدم(٢٢).

ويقول الدكتور «Klatsky» في مقال نشرته المجلة الأمريكية الشهيرة (American Journal of Epidemiology) عام ١٩٩٠م.

«لقد أظهرت سبع دراسات عدم وجود علاقة بين القهوة والكولسترول، في حين أكدت خمس عشرة دراسة وجود علاقة بينهما. وإذا كانت القهوة تزيد من مستوى الكولسترول في الدم، فإن ذلك يمكن أن يكون ناجماً عن مركب آخر في القهوة غير الكافئين(٥).

والخلاصة: يبدو لي أن شرب القهوة باعتدال لا يؤثر على مستوى الكولسترول تأثيراً ملحوظاً.

• • •

القهوة . . وأمراض شرايين القلب التاجية

لم تصل الأبحاث التي أجريت حول علاقة الكافئين بأمراض شرايين القلب إلى أية نتائج محددة، بل كانت الآراء متعارضة في كثير من الأحيان.

وحديثاً قام الباحثون في جامعة ماريلاند الأمريكية بتحليل لعشر دراسات أجريت في هذا المجال، فكانت هناك دراستان أثبتتا وجود علاقة بين شرب القهوة وأمراض شرايين القلب. ولم تكن نتائج الدراسة الثالثة مفيدة في هذا المضمار.

أما الدراسات السبع الأخرى فلم تثبت وجود أي علاقة بين أمراض شرايين القلب وتناول القهوة.

الرد على الدراسات التي تثبت وجود علاقة بين جلطة القلب وشرب القهوة:

وقد فنّد هؤلاء الباحثون نتائج الدراسة الأولى التي أجريت في بوسطن، والتي أشارت إلى ازدياد نسبة حدوث جلطة القلب عند مرضىٰ المستشفيات.

قال هؤلاء المحلِّلون: إن مجموعات المرضى التي أجريت عليها الدراسة لم تكن متماثلة. ولهذا فإن الاستنتاجات السابقة الذكر ربما تكون خاطئة.

أما الدراسة الثانية فكانت من جامعة جون هوبكنز الأمريكية، وقد أظهرت هذه الدراسة ازدياد حدوث أمراض شرايين القلب عند شاربي القهوة الأجنبية من طلاب كلية الطب بنسبة ضعفين أو ثلاثة أضعاف.

وهنا يردُّ المحللون في جامعة ماريلاند على هذه الدراسة، ويقولون: إن هذه الدراسة لم تأخذ بعين الاعتبار أية عوامل أخرى يمكن أن تسبب أمراض شرايين القلب، كتناول غذاء غني بالدهون، وعدم القيام بتمارين رياضية، والتعرض للضغوط النفسية في العمل، وطبيعة شخصية الإنسان(٢٣).

وكانت أصابع الاتهام قد وجِّهت إلى القهوة لأول مرة عام ١٩٦٣م حين أشارت دراسة الدكتور «Paul» إلى وجود علاقة بين القهوة ومرض شرايين القلب.

وعقب ذلك فشلت الدراسات الأخرى في إثبات وجود هذه العلاقة. إلاَّ أن القضية أثيرت من جديد في الثمانينات، بعد أن أشارت الأبحاث إلىٰ وجود علاقة بين الإفراط في شرب القهوة، وبين مستوى الكولسترول في الدم.

وفي عام ١٩٩٠م نشرت مجلة (American Journal of Epidemilogy) دراسة أجريت على أكثر من ١٠٠ ألف شخص (١٠١٧٧٦ أشخاص) لمعرفة علاقة القهوة بجلطة القلب (احتشاء القلب).

واستنتج الباحثون أن هناك مركباً في القهوة ــ غير الكافئين ــ يمكن أن يكون ذا علاقة بحدوث جلطة (احتشاء) القلب. فقد لوحظ وجود زيادة ملحوظة في حدوث جلطة القلب عند شاربي القهوة (وخاصة أكثر من ٤ فناجين من القهوة الأجنبية باليوم). ولم يجد الباحثون أية علاقة بين شرب الشاي ومرض شرايين القلب الإكليلية (التاجية)(٥).

وختم الباحثون مقالهم بالقول:

«إننا لا ننصح بالتوقف التام عن شرب فنجان أو اثنين من القهوة الأجنبية، ولكن نتائج دراستنا تتفق مع الفكرة القائلة: إن الإفراط في شرب

القهوة الأجنبية قد يزيد من احتمال حدوث جلطة (احتشاء) في القلب. ولهـذا فإننا ننصح الناس ذوي الاستعداد لحدوث جلطة في القلب بـألا يتناولـوا أكثر من ٤ فناجين من القهوة الأجنبية في اليوم»(٥).

ونشرت المجلة الطبية البريـطانية (B.M.J) عـام ١٩٩٠م دراسة قـام بها بـاحثـون من النـرويـج، وشملت أكثـر من ٣٨٠٠٠ شخصٍ. وأشـارت هـذه الدراسة إلى أن الإفراط في شرب القهوة النرويجية قد يزيد من احتمال الوفـاة من مرض شرايين القلب الإكليلية (جلطة القلب)(١١).

• • •

القهوة والشاي . . وخفقان القلب

الخفقان هو الشعور بضربات القلب. . . أو الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب.

ما هي أسباب الخفقان؟

يحدث الخفقان عادة عقب القيام بجهد عنيف. . أو في حالات الانفعال الشديد. . أو عند التعرض لخوف مفاجىء. . . حينما يكون القلب يعمل بسرعة أكبر ويخفق بضربات أقوى من الضربات العادية.

وحين يحدث الخفقان أثناء الراحة. . أو حين يكون المرء هادىء المزاج، فإن هذا الخفقان يكون عادة نتيجة حدوث ضربات قلب مبكِّرة، (أي الضربات التي تأتي في وقت مبكر، وليس في وقتها Premature beats). ويعقبها عادةً فترة سكون قصيرة، ثم يعود القلب لضرباته العادية.

ويشعر المرء حينئذٍ برفة في القلب، مثل شعور الإنسان عندما يهوي من مكان مرتفع، أو حين يهبط به المصعد فجأة وبسرعة. ويبدو المرء أحياناً وكأنه يخشىٰ من أن قلبه قد توقف!.

والشعور بهذه الضربات المبكرة لا يعني عادة وجود مرضٍ في القلب. . . فكثيراً ما تحدث عند **الإفراط في تناول القهوة والشاي، (أو المنبهات الأخرى الحاوية على الكافئين)، أو بعد شرب الخمر أو الإكثار من التدخين.**

* * *

ولكن... قد ينجم الخفقان عن اضطراب في نظم القلب[1]، كحدوث تسرع في القلب (Tachycardia). وفيه يبدأ القلب بالتسرع فجأة، ويخفق بضربات سريعة وكأنه يركض. ويشعر المريض بهذا التسرع، إذا ما ازدادت ضربات قلبه عن (١٠٠) ضربة في الدقيقة.

وقد يكون هذا التسرع منتظماً أو غير منتظم. وقد يترافق ذلك بضيق في النَفَس، أو ضيق في الصدر، أو دوخة، أو غيبوبة.

وأكثر الأسباب شيوعاً هو القلق والخوف، وأمراض أخرى غير أمراض القلب كالحمى (ارتفاع الحرارة)، أو فرط نشاطٍ في الغدة الدرقية وغيرها. ولكن يجب التأكد من عدم وجود مرض في القلب.

وقد تصل سرعة الضربات إلى (٢٠٠) ضربة في الدقيقة، وتظل هذه الضربات منتظمة ويسمى هذا الاضطراب بالتسرع ما فوق البطيني (Supraventricular tachlycardia)، وهذه الحالة عادة، هي حالة كهربائية وقلما تنجم عن مرض عضوي في القلب

وقد يكون التسرع غير منتظم وفوضوياً، وقد يصحب هذا التسرع ضيق في النفس أو عرق غزير. ويعبَّر عن هذا التسرع بالرجفان الأذيني (Atrial Fibrillation). وفيه تخفق الأذينات في القلب بطريقة غير منتظمة، وبسرعة أكبر من سرعة البطين، وتكون ضربات القلب سريعة وغير منتظمة.

* * *

وإذا استمر الخفقان لساعة أو أكثر، أو تكرر عدة مرات في اليوم، أو أحدث ألماً في الصدر، أو ضيقاً في التنفس، أو دوخة فيجب استشارة الطبيب بأسرع ما يمكن، فقد تكون هناك حالة مَرَضية في القلب.

---

(١) نظم القلب الطبيعي هو أن يضرب القلب ٦٠ ــ ١٠٠ ضربة في الدقيقة، وكل تحوُّل عن هذا يعبَّر عنه باضطراب في نظم القلب.

ويتشخص سبب الخفقان عادة بتخطيط القلب الكهربائي (E.C.G)، وتخطيط ضربات القلب لمدة (٢٤) ساعة بواسطة جهاز تسجيل يحمله المريض معه (Holter)، كما يجب إجراء فحص دموي لنشاط الغدة الدرقية، والعلاج يتبع السبب.

ولكن يجب على أولئك الذين يشكون من **الخفقان تجنب القهوة والشاي والكاكاو والكولا، والتوقف عن التدخين فوراً**.

فهناك علاقة بين الكافئين وبين اضطراب ضربات القلب عند بعض الناس.

ويقول الدكتور (Klatsky) في مقال نشر في المجلة الأمريكية (American Journal of Epidemiology) عام ١٩٩٠م: «إن هناك اعتقاداً سائداً بأن تناول الكافئين قد يؤدي إلى إحداث اضطرابات في نظم القلب.. ولكن لم تنشر أية حالات خطيرة من اضطراب نظم القلب ناجمة عن شرب القهوة»!(٥).

وذكرت دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة أن هناك علاقة أكيدة بين الكافئين، وبين اضطراب ضربات القلب عند بعض الناس.

ويجب على الناس ذوي الاستعداد لحدوث مثل تلك الاضطرابات في ضربات القلب أن يتجنبوا شرب القهوة، وخاصة عند الذين هم في فترة النقاهة من جلطة القلب (احتشاء القلب)(٢٣).

• • •

القهوة . . وارتفاع ضغط الدم

تبين من دراسة نشرت في مجلة أمراض القلب الأمريكية عام ١٩٨٥م أن شرب القهوة الأجنبية يمكن أن يؤدي إلى حدوث ارتفاع عابر في ضغط الدم عند أناس طبيعيين لم يعتادوا شرب القهوة أو الشاي.

ولم يحدث أي ارتفاع في ضغط الدم بعد تناول القهوة المنزوعة الكافئين، مما يوحي بأن الكافئين هو المسؤول عن ذلك التأثير.

ولكن إعطاء الكافئين للمرضىٰ المصابين بارتفاع طفيف في ضغط الدم لم يؤد إلى زيادة مستمرة وذات أهمية في ضغط الدم(١٦).

• • •

القهوة . . والحمل، والإرضاع

القهـوة والحمـل:

هناك عدد من التقـارير الـطبية التي تشيـر إلى أن تناول القهـوة الأجنبية بكميـات كبيرة أثنـاء الحمل يمكن أن يؤدي إلى ولادة أطفـال مصابين بـآفات خلقية، أو صغيري الحجم. ولهذا تنصح إدارة الأغذية والأدويـة «F.D.A» في الولايات المتحدة الحواملَ بالإقلال من تناول القهوة أثناء الحمل.

وفـي دراســة نشــرتـهــا مـجـلة (American Journal of obstetrics and Gynecology) عام ١٩٨٦م على (٣١٣٥) حاملاً، تبين وجود علاقة بين تنـاول القهـوة بكميات «كبيـرة»، وبين حـدوث الإجهـاض التلقـائي المتـأخـر «Late Spontneous abortion»(٣١).

كما يمكن أن يؤدي شرب القهوة بكميات كبيـرة أثناء الحمـل إلى ولادة أطفال خُدَّج (ولادة مبكرة Premature delivery)(١٦).

وهناك دراسات تشير إلى أن حدوث الحمل قد يتأخر عند النساء اللواتي يشربن كميات كبيرة من القهوة. ولكن شرب القهوة لا يسبب العقم(٣٠).

القهـوة. . . والإرضـاع:

جاء في دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة (طبعة ١٩٩١):

«لا توجد أية دلائل علمية تثبت أن شرب المرضع لكميـات معقولـة من القهوة يعرِّض الرضيع لأية مخاطـر تذكـر. ومع ذلـك فإن العـديد من الأطبـاء ينصح الحوامل، والمرضعات، والأطفال بتجنب القهوة تمامـاً. وإن لم يمكن

ذلك فينبغي عدم تناول كمية من الكافئين تزيد عن ٢٠٠ ملغ يومياً.

ولا يعتبر تناول الأطفال لكميات معتدلة من الكافئين أمراً سيئاً للأطفال، ومع ذلك فإن الأفضل لهؤلاء الناشئين أن يشربوا الحليب (اللبن)، وعصير الفواكه بدل أن يعتادوا على شرب الكولا أو القهوة»(٢٣).

ويقول الدكتور «Tuomilehto»:

(يمكن للرضيع أن يجد صعوبة في التخلص من القهوة من جسمه بسبب عدم وجود أنزيم خاص قادر على ذلك)(١٩).

• • •

القهـوة . . والربـو

في أوائـل القـرن الثـامن عشـر كـانت القهـوة تستخـدم كـدواء للربـو القصبـي، ولكنهـا فقـدت أهميتهـا بعـد اكتشـاف مـركـب الثيـوفللين «Theophylline» عام ١٩٢١م، والذي أصبح من ذلك الحين وحتى الآن دواءً أساسياً في علاج الربو.

وهناك بعض التشابه في التركيب الكيميائي للكافئين والثيـوفللين، فهما من زمرة كيميائية واحدة «Xanthines».

ولا شك في أن للكافئين فعـلاً موسعـاً للقصبات الهـوائية، يشـابه تـأثير الثيوفللين. كما أن الكـافئين يخفف من إجهاد عضـلات التنفس، ولهذا فقـد يفيـد المـرضى المصـابين بمـرض القصبـات المـزمن (Chronic obstructive Airways disease). فقـد دلَّت التجـارب التي أجـريت على الثيـوفللين أنـه يحـرِّض عمـل عضلة الحجـاب الحـاجـز، ممـا يحسِّن التنفس عنـد هؤلاء المرضى.

ونشرت مجلة «Chest» الأمريكية الشهيرة عام ١٩٨٨م دراسة من إيطاليا شملت (٧٢٢٨٤) شخصاً. وجد البـاحثون في هـذه الدراسـة أن هناك عـلاقة عكسيـة بين انتشار الـربو القصبـي وبين تنـاول القهوة. (أي أنـه كلمـا انتشـر تناول القهوة، قلَّ انتشار الربو القصبـي).

وأوحت هذه الدراسة أن تناول القهـوة المديـد لا يخفف أعراض الـربو فحسب، بل قد يمنع حدوث أعراض الربو. ويعزى ذلك لتأثير القهوة الموسِّع للقصبات الهوائية(١٤).

إلاَّ أن الباحثين الفرنسيين الذين قاموا بدراسة مماثلة على (٢١٠٠٧) أشخاص لم يستطيعوا إثبات ما جاء في الدراسة الإيطالية. ولم يجدوا أية علاقة بين انتشار الربو وشرب القهوة. وقد يكون الاختلاف بين نتائج الدراستين عائداً إلى اختلاف نوع القهوة المستخدم في البلدين، أو نتيجة اختلاف طرق تناول القهوة، ووقت شربها(١٣).

• • •

القهـوة . . والسـرطان

على الـرغم من وجود تقـارير تـربط بين شرب القهـوة وحدوث سـرطان المثـانة والبنكـرياس، فـإن الدراسـات العلمية الحـديثـة **لم تؤكـد ذلـك على الإطـلاق**. وكان فـريق من الباحثين قـد نشر عـام ١٩٨١م دراسـة أوحت إلى النـاس حينئذٍ أن هنـاك علاقـة بين القهوة وسـرطان البنكـرياس، إلاَّ أن هؤلاء البـاحثين أنفسهم قامـوا مجدداً بـدراسة أخـرى بعد خمس سنين من الـدراسة الأولى، ولم يستطع هؤلاء الباحثون إثبات وجود أي علاقـة تذكـر بين سرطـان البنكرياس والقهوة. . .

وفي دراسة كبيرة أخرى أجريت على (١٦٠٠٠) رجل وامرأة واستمـرت لمدة ثلاث عشرة سنة، لم يجد الباحثون أية علاقة بين القهـوة، وبين أي نوع من أنواع السرطان في الجسم(٢٣).

• • •

القهوة . . والجهاز الهضمي

القهـوة . . والمعـدة :

يشكو بعض الناس ـ وخاصة المصابين بحرقة في المعدة «Heartburn» من أن شرب القهوة يسبب عندهم تخريشاً في المعدة.

وقد جاء في كتاب «Clinical pharmacology» (أن إفراز العصارة المعدية يزداد بشرب القهوة سواء كانت القهوة عادية أم منزوعة الكافئين)(٢٤).

ويقول البروفسور «ريد Read» من مستشفى «شيفيلد» في بـريطانيـا (أن للقهوة تأثيرات قوية على الجهاز الهضمي، فهي تنقص من ضغط المصرَّة في أسفل المري. كما أنها تزيد من إفرازات المعدة والأمعاء)(١٠).

ويقول كتاب «Food of health»:

«إن الشعور بحرقة المعدة ـ عقب تناول القهوة ـ قـد يكون نـاجماً عن مواد أخرى في القهوة غير الكـافئين. فالقهـوة المنزوعـة الكافئين تعـطي نفس الأعــراض. . . وذلـك لأن تلك القهــوة مـا زالت تحتــوي على كميـات من أحماض التانيك، والفورميك، والستيريك.

ويبدو أن إضافـة الحليب للقهوة أو للشـاي يمكن أن تخفف من التأثيـر المخرِّش للمعدة»(٣٥).

القهـوة . . والقـولون :

نشرت مجلة «Gut» الشهيرة عـام ١٩٩٠م دراسة للبـروفسور «ريـد» من بريطانيا، جاء فيها أن ٢٩ ٪ من الأصحاء يشكون من حدوث الرغبة في التبرز

عقب تناول القهوة مباشرةً (خلال ٤ دقائق من شرب القهوة).

ويمكن للقهوة أن تُحدِث منعكساً معدياً ـ قولونياً، يزيد من حركة الجزء الأخير من القولون والمستقيم، مما يسبب الرغبة بالتبرز.

وقد أظهرت الدراسات أن القهوة تحرِّض إفراز هرمون الغاسترين (Gastrin) الذي يزيد من النشاط الحركي للقولون(١٠).

هل تمنع القهوة حدوث سرطان القولون؟

يبدو أن الآراء العلمية ما زالت متضاربة فيما إذا كان شرب القهوة يُخفض من احتمال حدوث سرطان القولون أم لا.

وقد نشرت مجلة (American Journal of Epidemiology) عام ١٩٨٩م دراسة شملت (١٢٥٥) شخصاً مصاباً بسرطان القولون أو المستقيم. قُورن هؤلاء بمجموعة تتكون من (٣٨٨٢) شخصاً سليماً من هذا المرض لمعرفة علاقة شرب القهوة بسرطان القولون.

استنتج الباحثون أن شرب القهوة لا يزيد نسبة حدوث سرطان القولون، بل أن نسبة حدوثه كانت أقل عند المفرطين في شرب القهوة. ولا يعلم بالتحديد سبب ذلك(١٢).

ويفترض أن القهوة تُنقص من طرح الأحماض الصفراوية والكولسترول في القولون، وهي مواد يحتمل أن تحرِّض حدوث سرطان القولون.

ولكن... ليس هناك من الأطباء من ينصح بالإفراط في شرب القهوة من أجل الوقاية من سرطان القولون!!.

• • •

القهوة والشاي . . وأمراض الثدي

بعض النساء تصاب بمرض سليم في الثدي يدعى مرض التليف الكيسي «Fibrocystic disease of breast»، وقد يكون الثدي فيه مؤلماً، ويحتوي على كتل كيسية متعددة.

وينصح بعض الأطباء النساء المصابات بهذا المرض بتجنب الكافئين، ولكن الدراسات الحديثة ـ بما فيها دراسة شملت أكثر من (٣٣٠٠) امرأة من المعهد الصحي الوطني (National Institutes of Health) في أمريكا ـ لم تجد أية علاقة بين تناول الكافئين ومرض التليف الكيسي في الثدي.

ولم تكن هناك أية دلائل تثبت أن الإقلاع عن شرب الكافئين يمكن أن يخفف من الآلام في الثديين(٢٣).

● ● ●

القهوة . . عند المسنين

بعض المسنين يصاب بالدوخة وخاصة في وقت الصباح، بسبب اضطراب في الجهاز العصبي الذاتي (Autonomic Nervous System)، مما يسبب هبوطاً في ضغط الدم، خاصة عند الوقوف المفاجىء.

وينصح بعض الأطباء في جامعة (Vanderbilt) الأمريكية بتناول فنجانين من القهوة في الصباح مع الإفطار.

فقد يمنع ذلك حدوث هبوط في ضغط الدم، مما يقي المسنين من الدوخة التي تقلق الكثير منهم في وقت الصباح.

ولكن. . ينبّه هؤلاء الباحثون إلى ضرورة عدم شرب المزيد من القهوة أو الشاي بعد ذلك خلال بقية اليوم(١٦).

• • •

القهوة والشاي . . والصحة النفسية

أكدت مقالة افتتاحية في المجلة البريطانية الشهيرة «B.M.J» أن اهتمام الباحثين ينصبُّ الآن على تأثيرات الكافئين على الصحة النفسية وعلى خصائصه الإدمانية. وجاء في المقال:

من المعروف أن الكافئين منبه للجهاز العصبي، ويعمل ذلك بمعاكسة مستقبلات الأدنوزين في الدماغ، كما أنه يحرِّض انطلاق هرمون النورأدرينالين الذي يؤدي إلى تسرع القلب وارتفاع ضغط الدم.

جرعة الكافئين والوظائف العقلية والنفسية :

ويستطيع الكافئين بجرعات متوسطة (٢٠٠ ــ ٣٠٠ ملغ) أن يرفع المزاج، ويحسِّن أداء الوظائف العقلانية التي تحتاج إلى الذكاء، كما أنه ينشِّط الوظائف النفسية الحركية.

أما **الجرعات الكبيرة** من الكافئين فهي مولِّدةٌ للقلق (Anxiogenic)، مما يؤدي إلى حدوث أعراض مشابهة جداً للأعراض الناجمة عن «عُصاب القلق» . «Anxiety Neurosis» وتشمل:

الأرق. . والصداع. . والهياج. . والرجفان. . والغثيان. . والإسهال(١٥).

اختلاف تأثير الكافئين من شخص إلى آخر :

ويختلف تأثير الكافئين من شخص إلى آخر. فهو يعتمد على مدى

التعود على الكافئين.. ومعدل امتصاصه.. واستقلابه في الجسم.. وحسب السن.. والشخصية.. والعوامل النفسية المختلفة.

وتزداد مدة تأثير الكافئين إلى الضعف عند النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل. كما يتطاول تأثيره أثناء الحمل(١٥).

الإفراط في تناول القهوة والشاي والأعراض النفسية:

يؤدي تناول كميات كبيرة من الكافئين (١٢ ــ ١٥ فنجاناً من القهوة الأجنبية يومياً) إلى حدوث مظاهر الاعتياد والإدمان.

وقد تبين من الدراسات العلمية التي **أجريت على الطلاب ازدياد حدوث الأعراض النفسية والجسدية عند أولئك الذين يتناولون كميات كبيرة من الكافئين كما أن أداءَهم في الامتحانات الدراسية كان سيِّئاً**، وكانوا أقل نجاحاً من غيرهم في المجالات الأكاديمية والدراسية.

ويؤدي تناول كميات كبيرة من الكافئين من قبل المرضى النفسيين إلى زيادة حدوث الأعراض النفسية والجسدية عندهم.

فالمرضىٰ المصابون بمرض «الهلع» «Panic» هم أكثر حساسية لتأثيرات الكافئين المولِّدة للقلق من غيرهم (أي لدى شرب كميات كبيرة من القهوة الأجنبية).

وقد تفاقم هذه التأثيرات من أعراض الفصام، أو من أعراض التناذر الهمودي ــ الهوسي (Manic-depressive) عند المصابين به(١٥).

الكافئين والأدوية النفسية:

يعاكس الكافئين (في القهوة أو الشاي مثلاً) التأثير المهدىء لمركبات البنزوديازبين (Benzodiazepine) (كالڤاليوم والليبريوم وغيرها). كما أن شرب

القهوة والشاي (وليس الكافئين الذي فيها) يعيق امتصاص مركبات الفينوثيازين (Phenothiazine) مثل (اللارغاكتيل وغيره).

وقد تؤدي هذه التـأثيرات إلى صعـوبة تشخيص وعـلاج بعض الأمراض النفسية.

ويبـدو أن تناول الكـافئين باعتـدال أمـرٌ سليم ـ إذا مـا قـورن بـالخمـر والتدخين ـ من الناحية الإدمانية، أو كعـامل خطر على صحة الإنسان.

وليس الكافئين هو العنصـر الوحيـد في القهوة أو الشـاي، بل إن هنـاك مئات المواد فيهما. فللقهوة المنزوعة الكافئين تأثيـرات على الجهاز الهضمي تفـوق تأثيـر الكـافئين. كمـا أن القهـوة الفـوريـة (Instant coffee)، أو القهـوة العادية، أو تلك منزوعة الكافئين.. تحتوي علىٰ مادة قويـة تشبه النـالوكسـون (Naloxone)، (وهو مادة منبهة قوية تستخدم كمضاد لتأثير المورفين)(١٥).

● ● ●

التوقف عن شرب القهوة أو الشاي

جاء في مقال نشرته المجلة الطبية البريطانية (B.M.J):

«يؤدي التوقف عن تناول الكافئين عند بعض الناس إلى ما يسمى «بتناذر الإمتناع» (Abstinence Syndrome) (أي بعد الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي مثلاً).

وتشمل أعراض هذه الحالة: الصداع.. والقلق (Dysphoria).. والنعاس (الوسن Lethargy).. والتهيج.. وضعف التركيز.. واللاارتياح...»(١٥). وتزول هذه الأعراض خلال أيام معدودات.

الصداع عقب التوقف عن شرب القهوة:

يمكن أن يؤدي التوقف عن شرب القهوة ـ كما ذكرنا ـ إلى حدوث الصداع، ولهذا يجب التحري عن عادة شرب القهوة والشاي عند كل من يشكو من صداع حديث المنشأ.

ففي دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية (B.M.J) عام ١٩٩٠م تبين أن نسبة حدوث الصداع بعد العمليات الجراحية كانت أعلى عند شاربي القهوة (٤ ـ ٦ فناجين من القهوة الأجنبية يومياً) منها عند الذين لم يشربوا القهوة مطلقاً.

وأظهرت الدراسة أن العديد من شاربي القهوة قد أصيبوا بالصداع بعد التوقف عن شرب القهوة، وإعطائهم قهوة منزوعة الكافئين (دون أن يكون المريض على علم بنوع القهوة التي يشربها).

ولفت الباحثون نظر الأطباء إلى التفكير في أن الانقطاع عن القهوة قد يكون أحد أسباب الصداع، وخاصة حينما تكون كمية ووقت شرب القهوة مختلفاً من يوم إلى آخر(٨).

القهوة والشاي . . والحديد

ما هو الوقت الأفضل لشرب الشاي أو القهوة؟ هل هو مع الطعام. . . قبل الطعام. . . أم بعده؟!. .

أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن تناول الشاي (بما يحتويه من مادة التانين) مع الطعام يساهم في إحداث نقص الحديد في الجسم حيث يمنع التانين امتصاص الحديد من الأمعاء.

وينطبق الأمر ذاته على القهوة، فإن تناول القهوة مع الطعام ينقص امتصاص الحديد. وجاء في موسوعة «مارتيندل» الصيدلانية:

«أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول فنجان واحد من القهوة الأجنبية مع الطعام يُنقص امتصاص الحديد من وجبة «هامبرغر» مثلاً بمقدار ٣٩ ٪، وأن تناول فنجان من الشاي مع الطعام يُنقص امتصاص الحديد من الأمعاء بمقدار ٦٤ ٪»(١٦).

ويقول الدكتور «Davies» وهو من أشهر الأطباء المختصين في مجال التغذية في بريطانيا:

«إن تناول القهوة بعد ساعة من تناول وجبة الطعام لا يؤثر أبداً على امتصاص الحديد من الأمعاء. وكلما زاد تركيز القهوة، اشتدّ نقص امتصاص الحديد»(٢٦).

وينصح الدكتور «Davies» الذين يفضلون شرب القهوة أو الشاي مع الطعام أن يؤخروا ذلك بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام.

وأظهرت دراسة نشـرت في مجلة (New England Journal of Medicine) أن شرب الشاي مع الطعام يمكن أن يؤدي إلى منع امتصاص الحديـد بمقدار يتراوح بين (٤١ ــ ٩٥٪).

وتقول الموسوعة الصيدلانية «مارتندل»:

«وإذا كـان هذا أمـراً غير مـرغوب بـه عند المصـابين بفقر الـدم بنقص الحديد فهو أمر مفيد في علاج بعض المرضى المصابين بفقـر دم «ثلاسيميـا» «Thalasemia» الذين تمتص أمعاؤهـم كميات كبيرة من حديد الغذاء»(١٦).

• • •

القهوة . . والعادات الأخرى

أشارت الدراسات العلمية الحديثة (كـدراسـة ترومسـو وغيرهـا) إلى أن العديد من الـذين يشربـون كميات كبيـرة من القهوة هم أيضـاً من المدخنين، الذين لا يتبعون الأسـاليب الصحية في حيـاتهم، فيكثرون من الأغـذية الغنيـة بالدهون، وهم في أعمالهم جالسون، فلا يتحركـون كثيراً ولا يمشـون. وهم بذلك يعرِّضون أنفسهم لمخاطر حدوث جلطة في القلب(٢٣).

• • •

الفصل التاسع

القهوة عند العرب

فنون العرب في شرب القهوة:

يقول الأستاذ عبد الرحمن حمادي:

«لا تجد أمة من الأمم تتفنن في طريقة تحضير القهوة وشربها كالعرب، فهم في المملكة العربية السعودية، وأقطار الخليج العربي، وبلاد الشام يفضلون شرب القهوة ممزوجة بالهيل، وربما أضافوا «المسكة» إليها.

وفي مصر والسودان يتفننون بإضافة التوابل الكثيرة للقهوة، كالقرنفل، والقرفة، والزنجبيل، والفلفل الأسود، وبنسب معينة قد لا يتقن وضعها إلَّا أنفار ممن اختصوا بـ (تحويج) القهوة.

والقهوة عند العرب نوعان: نوع يحتمل التحلية بالسكر كسراً لمرارته، وحسب رغبة الشارب، فهي قهوة (سادة) أو (على الرائحة)، أو (وسط)... إلخ، وهذا يقدم مشروباً في فناجين.

وأما النوع الثاني: فهو لا يحتمل التحلية، بل إن لذته ونكهته في مرارته، ويقدَّم في (الدلَّة) يطوف بها حاملها على الحضور تباعاً، يسقي الواحد منهم رشفة أو رشفتين، ثم ينزوي وقتاً قبل أن يعيد الكرة مثنى وثُلاثَ ورُباع.

ومن طرائف شرب القهوة بالدلة، أن الساقي ربما قام بتحطيم الفنجان أمام الضيف بعد أن يسقيه، وما ذلك إلَّا مبالغة في تبجيل الشارب، ورفع

شأنه، وكأنه يقول له: حرام أن يشرب أحد بعدك بهذا الفنجان، وكل من سيشرب به لا يدانيك رفعة.

ولشرب القهوة آداب وتقاليد مرعية عند العرب، منها مثلاً أنه لا يجوز تقديمها للضيف فور دخوله إلّا مقرونة بعبارة (أهلاً وسهلاً) وإلّا فسّرها الضيف ومن مع الضيف استعجالاً لانصرافهم.

ومن آداب شربها أن لا تتعاطاها إلّا بيدك اليمنى أخذاً وعطاءً، فإن كانت مما يقدم لك في دلة، عليك أن تهز الفنجان بوجه ساقيك إن اكتفيت، فهزُّ الفنجان هو علامة شكر من جهة، وإعلان عن كفايتك، وإلّا فإن الساقي لن يتوقف عن صب القهوة لك. وقد حسم العرب في بعض المناطق هذا الأمر، وتعارفوا على أن للضيف ثلاثة فناجين تباعاً وأما الساقي، فعليه الحرص في أن لا يملأ فنجان الضيف بالقهوة، بل يضع فيه مقدار رشفتين أو ثلاث.

والقهوة عند العرب هي واسطة المطالب وتقديمها، فإن كنتَ طالب حاجة أو أمر، لك أن تمتنع عن شرب قهوة مضيفك بعد أن تعلن أن لك مطلباً، ولن تشرب قهوته إلّا إذا تحقق لك، وللمضيف عندها أن يجيز لك شرب القهوة، فهذا يعني أنه قد قدم لك ضمانة موثقة بقضاء حاجتك مهما كانت(٦٠).

الدلّة والمهباج:

انتشرت صناعة الدلة في الأقطار العربية، واشتهرت بها كثير من المدن العربية كدمشق، وحلب، والعقبة، ومدن المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. وقد بلغ التفنن في صناعة دلة القهوة حداً جعل الدلة العربية مشهورة في العالم كله، يسعى السياح إلى اقتنائها، ونقلها لبلدانهم كأثر وذكرى جميلة من بلاد العرب...

وما ذكرت القهوة عند العرب إلاَّ وذكر معها «المهباج» وهو آلة طحن البن ودقه، ومع أن الآلات الحديثة تكفَّلت بطحن البن وتقديمه جاهزاً معلباً، إلاَّ أن المهباج ما يزال يحتل مكانته في (المضافات) العربية، وتتزين به جوانب البيوت دليل الكرم . . . ويوضع فيه البن، ثم يتولى المضيف أو من يخصه عملية الدق اليدوية متفنناً في إصدار أصوات الدق وتشكيل الألحان منها»(٦٠).

القهوة السعودية :

تشتهر المملكة العربية السعودية ــ كما ذكرنا ــ بقهوتها المميزة التي تصنع من حبات بنّ لم تتعرض إلاَّ إلى القليل من التحميص.

ويتفنَّن الناس في كل مكان بطريقة خاصة في صنع القهوة، ولا غرابة أن نجد اختلافاً بيِّناً في طريقة صنعها من منطقة إلى أخرى.

وكثيراً ما تضاف إلى القهوة كميات مماثلة من الهيل. كما قد يضاف إليها قليل من القرفة، أو الزعفران، أو الزنجبيل . . .

وتصنع القهوة السعودية ــ في إحدى الطرق ــ بإضافة ملعقة كبيرة من البن المحمَّص تحميصاً خفيفاً إلى (٢٠٠) مل من الماء المغلي، ثم توضع في دلة تحتوي على ملعقة كبيرة من الهيل.

وهذا يعني أن كمية البن المستعملة في هذه الطريقة تعادل تقريباً كمية البن المستخدمة في صنع فنجان واحد من القهوة الأجنبية. ولهذا فإن كمية الكافئين الموجودة في فنجان القهوة السعودية كمية قليلة نسبياً.

القهوة التركية (Turkish coffee) :

وهي القهوة التي تشرب في معظم أنحاء العالم العربي. وتقدَّم في فناجين صغيرة، ويتسع الفنجان لـ (٤٥) مل من القهوة.

وتصنع بغلي الماء مع السكر في «ركوة» خاصة، ثم تضاف (ملعقة صغيرة من البن لكل فنجان قهوة) بعد غليان الماء. وهذه الكمية تعادل تقريباً نصف كمية البن المستخدمة في صنع فنجان من القهوة الأجنبية.

وغالباً ما يضاف الهيل إلى القهوة، والبعض يضيف القرفة أيضاً. ...

وبعض الناس يشرب «القهوة المرَّة المركَّزة»، والتي تحضَّر بترك القهوة تغلي على نار هادئة لفترة طويلة. ثم تقدَّم القهوة في فناجين صغيرة خاصة، بمقدار رشفتين أو ثلاث رشفات. . .

القهوة في الطب الإسلامي:

لم تعرف القهوة ــ كما ذكرنا في تاريخ القهوة ــ إلَّا قبل عدة قرون. ولهذا لم يرد لها ذكر في كتب الطب الإسلامي كـ «القانون» لابن سينا (المتوفى عام ٤٣٢هـ)، أو كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للغساني (المتوفى عام ٦٩٤هـ)، أو في كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار (المتوفى عام ٦٤٦هـ)، وقد وجدتُ ذكر البن والقهوة في تذكرة داود الإنطاكي (المتوفى عام ١٠٠٨هـ).

جاء في التذكرة:

«البنّ: ثمر شجر باليمن، يغرس حبّه في آذار، وينمو ويقطف في آب. ويطول نحو ثلاثة أذرع على ساقه في غلظ الإبهام، ويزهر أبيض، ويخلِّف حبَّاً كالبندق. وأجوده الرزين الأصفر، وأردؤه الأسود، وبالجملة فقد جرِّب لتجفيف الرطوبات، والسعال البلغمي، والنزلات، وإدرار البول.

وقد شاع الآن اسمه بالقهوة إذا حمِّص وطبخ بالغاً، وهو يسكِّن غليان الدم، وينفع من الجدري، والحصبة، والشري الدموي.

ولكنه يجلب الصداع الدوري، ويهزل جداً، ويورث السهر، ويولد

البواسير، ويقطع شهوة الباه[1]، وربما أفضى إلى الماليخوليا.

فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل وما ذكرناه، فليكثر معه من أكل الحلو ودهن الفستق والسمن. وقومٌ يشربونه باللبن وهو خطأ يخشىٰ منه البرص[2].

• • •

(١) الباه والباهة: النكاح. وقال الجوهري: والباهُ لغة في الباءَة: وهو الجماع. (لسان العرب ١٣/ ٣٧٩).

(٢) تذكرة داود الأنطاكي ١/ ٨٦.

الفَصْل العَاشِر

القهوة في أوروبا وأمريكا

رغم أن صنع فنجان من القهوة يبدو أمراً عادياً إلاَّ أن مذاق فنجان القهوة يختلف حسب طريقة صنعه من شخص إلى آخر.

ورغم وجود عدد من الأجهزة التي تصنع بها القهوة الأجنبية[1] إلا أن الأمر لا يحتاج عادة لأكثر من إبريق وغلاية وفنجان.

وأكثر طرق صنع القهوة انتشاراً في أوروبا هي طريقة التقطير أو الترشيح (Filtration). وذلك بوضع مصفاة (Filter) داخل جهاز صنع القهوة (Coffee-Maker).

وتقول الكاتبة «رودين» في كتابها (Coffee):

«إن نصف العالم ما يزال يحب القهوة المركَّزة المرَّة، كما هي الحال في القهوة التركية والعربية، أو في القهوة الإيطالية (Espresso).

وما زال حوالي ٦٠ ٪ من الناس في أمريكا يستخدمون جهازاً يسمى (راووق) القهوة (Puming Percolator).

وكقاعدة عامة يستخدم الأمريكان والأوروبيون ملعقة كبيرة (أو مكيالاً واحداً (Coffee Measure) من القهوة لكل ٢٠٠ مل من الماء). والبعض منهم

---

(١) أطلقنا اصطلاحاً اسم القهوة الأجنبية على كل أنواع القهوة التي تحضر في أوروبا وأمريكا، على خلاف القهوة السعودية والقهوة التركية.

يفضل القهوة مركزة (Double Strength) بإضافة ملعقة بنّ كبيرة إلى نصف الكمية السابقة من الماء.

أما إذا كان البن المستخدم خشناً، فيحتاج إلى (٤) ملاعق كبيرة من البن لكل (٤٥٠ مل) من الماء.

وتختلف بالطبع كمية البن المستعملة حسب طريقة الصنع.

ويجب عدم استخدام أوعية الألمينيوم أو الحديد في صنع القهوة، لأن القهوة تتفاعل مع هذه المعادن.

طرق صنع القهوة في أمريكا وأوروبا:

١ ــ نقيع القهوة: (Infusion)

وفيها يضاف البن إلى الماء الساخن، وتكون حرارة الماء دون درجة الغليان، ولا تغلىٰ القهوة في هذه الطريقة أبداً.

وقد استخدمت هذه الطريقة، لأول مرة عام ١٧١١م في فرنسا.

٢ ــ وعاء تقطير القهوة: (Drip Pot)

اقترح أسقف باريس عام ١٨٠٠م استخدام قَدْر خاص (Pot) لصنع القهوة. وما زالت هذه الطريقة متمثلة في الجهاز المسمى (راووق) القهوة أو الـ (Percolateur) بالفرنسية.

وفيه تتخلل المياه الغالية البن رويداً رويداً، بعد أن يوضع الماء في القسم العلوي من الوعاء، ويوضع البن في القسم السفلي منه.

٣ ــ جهاز صنع القهوة مع المصفاة: (Coffe-Maker with a Filter)

وهو أكثر الأجهزة استعمالاً في أوروبا وأمريكا، حيث توضع مصفاة (Filter) على شكل قمع في أعلى الجهاز، ثم توضع كمية من القهوة داخل المصفاة. ويرطب البن بالماء الغالي، وتهز المصفاة قليلاً حتى لا تبقى هناك كتل من البن الجاف.

وتترك القهوة لتتشبع تماماً خلال نصف دقيقة. وقد يترك إبريق القهوة دافئاً خلال عملية ترشيح القهوة على نار هادئة جداً.

٤ ــ صنع القهوة في الإبريق: (Jug)

تعتبر هذه الطريقة من أكثر طرق صنع القهوة شيوعاً في إنجلترا، وفيها تصنع القهوة ــ كما في الشاي ــ دون أي جهاز. ولا يحتاج الأمر إلاَّ إلى إبريق عادي.

ويوضع فيه حوالي ٤ ملاعق كبيرة من البن متوسط الخشونة (Medium ground) لكل (٤٥٠ مل) من الماء، ثم يصب فوقها الماء الغالي. ويحرك بملعقة خشبية (حاول تجنب الملاعق المعدنية في تحريك القهوة)، وتترك القهوة للتخمر وتركد خلال مدة (٤ ــ ٦ دقائق). ثم تصب القهوة عبر مصفاة عادية، مع اتخاذ الحيطة بأن لا يتحرك البن الراسب في قاع الإبريق.

وهناك أجهزة حديثة لصنع القهوة، تعمل بنفس المبدأ، وتسمى (Melior)، وتحتوي على مصفاة ذاتية.

٥ ــ راووق القهوة: (Pumping Percolator)

صنع هذا الجهاز لأول مرة عام ١٨٢٥م وانتشر استعماله في القرن التاسع عشر، ورغم أنه فقد شهرته في بريطانيا إلاَّ أن كثيراً من محلات صنع القهوة الأمريكية ما زالت تستخدم هذا الجهاز.

٦ ــ قهوة الإسبرسو الإيطالية: (Espresso)

اختُرع جهاز الإسبرسو من قبل رجل إيطالي يدعى «أكيل غاغيا» (Achile Gaggia) عام ١٩٤٦م. وانتشر هذا النوع في أوروبا وأمريكا في الخمسينات. وبانتشاره كثرت محلات شرب القهوة (Coffee Bars).

وبتأثير الضغط يسخن الماء بحرارة أعلى من الحرارة العادية، ويجبر البخار على دخول البن مستخلصاً المزيد من محتويات البن.

ويستخـدم في صنع هـذه القهوة البن المحمَّص تحميصـاً عاليـاً (High roast). ويُصنع الجهاز حـالياً من الستـانلس ستيل (Stainless Steel) بـدلاً من الألمنيوم الذي كان يستخدم في السابق.

٧ ـ القهوة بالحليب: (Cafe Au lait)

يعتبـر «نيهـوف» ـ سفيـر هـولنـدا في الصين ـ أول من شـرب القهـوة بالحليب. وكان ذلك عام ١٦٦٠م.

والإفرنسيون مولعون بشرب القهوة بالحليب في الصباح.

وتختلف كميـة الحليب الساخن المضـافة إلى القهـوة، فالبعض يضيف كميات متماثلة من القهوة والحليب، والبعض الآخر يضيف جـزءاً من الحليب لثلاثة أجزاء من القهوة.

٨ ـ قهوة الكابتشينو: (Capuccino)

وفيها ترش القهوة ـ بواسطة جهاز خـاص ـ بحليب ساخن ذي رغـوة، وقد يضاف الكريم (Cream) إلى القهوة، أو قليل من القرفة، أو جوز الطيب، أو قليل من مسحوق قشر البرتقال!.

٩ ـ قهوة موكا: (Mocha)

وفيها تضاف الشوكولاتـه إلى القهوة، ويسمى هـذا المزيـج بقهوة مـوكا نسبةً إلى أول ميناء (وهو يقع في اليمن) صدَّر القهوة للعالم. كما تسمى هـذه القهـوة بقهـوة (Viennese) أو قهـوة (Borgia). ولصنـع (٤) فنـاجين من هـذه القهوة يذاب (١٢٠ غ) من الشوكولاته في وعاء (مع الانتباه إلى عدم حرقها)، ثم يضاف السكر أو العسل حسب المذاق، وتحـرَّك في (٤) ملاعق كبيـرة من الكريم!.

ثم يضاف (٤) فناجين من القهوة الأجنبية الساخنة، وتخفق حتى تصبح ذات رغوة. وتسخن بعدها فوق نار خفيفة جداً(٢٩).

• • •

الكتاب الثاني

الشاي

الفصل الحادي عشر
نبات الشاي

جاء في «الصحاح في اللغة والعلوم» للأستاذين نديم وأسامة مرعشلي:

«الشاي جنبة من الفصيلة الكاميلية، مهدها الأصلي بين الصين والهند، واسمها العربي والفرنسي من أصل صيني، ولم تعرفها العرب قديماً إلاَّ الرواد منهم، ولم يستعملوا ورقها، وخلت من ذكرها المعاجم العربية القديمة وكتب المفردات. وعرفها الأوروبيون في القرن السادس عشر. وقال مايرهوف: إن البيروني ذكر استعمال الصينيين للشاي»(٤٦).

ويقال أن اسمها الأصلي في الصينية، كان من كلمة «شا»، ثم كلمة «تيه» الدارجة، ودخلت هذه التسمية اللغة الإنجليزية وغيرها»(٥٧).

وتقول دائرة المعارف البريطانية (Encyclopedia Britanica) طبعة ١٩٨٧م: «اشتقت كلمة الشاي «Tea» من الأصل الصيني الذي يلفظ «Tay» واحتفظ اللفظ الإنجليزي باللفظ الصيني تقريباً».

والشاي (Camellia Sinensis) شجيرة معمرة دائمة الخضرة، ساقها طويلة قائمة، وأوراقها مسننة صغيرة، وأزهارها بيضاء على بتلاتها خطوط صفراء. وتجمع أوراق الشاي ثلاث مرات في السنة في الربيع والصيف والخريف، وذلك ابتداءً من العام الثالث من عمر النبات.

وينمو الشاي في موطنه إلى ارتفاع ٩ أمتار، ولكنه في المزارع يقلم شجيرات صغيرة طولها (٩٠ ــ ١٥٠ سم).

وقد جاء في «الموسوعة العربية الميسرة»:

«شجيرات الشاي الصغيرة المستنبتة من البذور تصلح للجني بعد حوالي ثلاث سنوات. وقد تظل تنتج (٥٠ عاماً). وتقطف الأوراق باليد، وهي يانعة وأفضلها الأوراق الرقيقة القريبة من القمة. وتترك الأوراق حتى تذبل، ثم تلفّ وتسخن. وفي الشاي الأخضر تسخن الأوراق فور قطعها. أما في الشاي الأسود فتخمَّر الأوراق أولاً حوالي (٢٤ ساعة).

وفي شاي التنين الأسود، وهو ضرب من الشاي يشربه أهل الصين، تخمر الأوراق جزئياً وهو وسط في النكهة واللون.

ويصنف الشاي حسب حجم الورقة ابتداءً من أصغرها»(٤٧).

ويقول كتاب «النباتات الطبية» للدكتورين «العودات ولحَّام»:

«وأوراق الشاي هي الجزء المستعمل من النبات تختلف في جودتها بالنسبة للنبات الواحد، وتتوقف جودتها على حجمها وموقعها من النبات، فالأوراق الصغيرة التي توجد في براعم الأفرع تنتج أجود أنواع الشاي نكهة ولوناً، وكلما كبرت الورقة، قلَّت جودتها لأن أليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل. وكذلك كلما تدرجنا من أعلى النبات إلى أسفله نجد الأوراق أكبر، وعصارتها أقل، وأليافها أكثر، وبذلك تقل جودتها»(٥٢).

• • •

الفصل الثاني عشر
الشاي عبر التاريخ

يقول الصينيون إن إمبراطورهم «شيم ـ نونج» كان أول من عرف الشاي واستعمله.

فقد جاء في «قاموس الغذاء»: «أن إمبراطور الصين قبل ميلاد المسيح بـ (٣٢٥٤ سنة) هو الذي كشف خصائص الشاي، وذلك أنه بينما كان يجمع من غصن شجرة الشاي زهوراً يغليها بالماء لصبغ أقمشة بصباغها، سقطت أوراق من الغصن في الماء فغيَّرت لونه، فأعجبه اللون، وذاق الماء فاستساغ الطعم وشرب منه، وفي آخر النهار شعر بأنه أحسن حالاً وأكثر نشاطاً، فكان أول من شرب الشاي. وأخذ فيما بعد يشربه مع حاشيته فانتشر شربه، وانتشرت زراعته، واعتقد الصينيون أنه يطهر الماء فكانوا يضيفون ورق الشاي إلى الماء المغلي لتعقيمه.

وفي الهند أسطورة تقول: إن ناسكاً بوذياً قرر ألا ينام سبع سنوات، ولما بدأت السنة الخامسة شعر بعجز عن السهر، فتناول ورقات من شجيرة بقربه، وأخذ يعلكها ليتلهى بها عن النعاس، فعاد إليه النشاط، واستطاع باستعمال أوراق هذه الشجرة، تنفيذ «صيامه» عن النوم.

وحتى القرن الرابع بعد الميلاد كان الشاي يعتبر نباتاً سحرياً، وعلاجاً متفوقاً لكل الأوجاع والآلام، ويبدأ بأكله مسلوقاً، وذلك بأن تمر الأوراق على البخار ثم تسحق، وتصنع منها فطيرة تطبخ مع الأرز، والزنجبيل، وقشر البرتقال، والتوابل، والحليب، والبصل.

الشاي في الشرق الأقصىٰ:

روي أن «جنكيز خان» نقل الشاي إلى آسيا وأوروبا ـ مع فتوحاته وغزواته ـ . وحين وصل الشاي إلى اليابان في مطلع القرن التاسع (سنة ٨١٥) حصر أحد الأباطرة شرب الشاي بالأسرة المالكة، وكان يقيم حفلات فخمة يتبع فيها تقليد خاص بالشرب.

وفي القرن الثاني عشر، ظهرت مدرسة ثانية للشاي، أوجدت عصر **الشاي المسحوق**، وخلَفَت عصر الشاي المغلي.

وفي القرن الثالث عشر، وُجدت مدرسة ثالثة للشاي في اليابان، وفي هذا القرن ظهر تنويه غامض بموضوع الشاي في كتاب «عجائب العالم» للرحالة «ماركو بولو».

وفي القرن الخامس عشر تمركز الاحتفال بالشاي في اليابان، ووصل به الأمر إلى عقيدة «فن الحياة». . .

وفي القرن السادس عشر قامت «غرفة الشاي» في اليابان، وتطورت فيما بعد إلى بيت صغير يحتوي جميع الأسباب اللازمة لإعداد الشاي، ولاستقبال الضيوف وتأمين راحتهم وسرورهم. . .

وفي سنة ١٥٩٠م ذكر الإيطالي «جان بوتيرو» أن الصينيين لديهم نبات يحوي عصيراً لطيفاً له مذاق يؤهله للحلول محل الخمر. . .

وفي سنة ١٦١٠م فاوض ملاحون هولنديون لشراء الشاي من «مكاو»، لكن الصينيين لم يوافقوا على التنازل عن «شرابهم السحري»، **فأقنعهم الهولنديون بأن الأوروبيين يملكون نباتاً أعظم من نباتهم**، ويمكن التبادل عليه بالشاي، وهو لسان الثور، الحِمْحِم «Borage».

وفي سنة١٦٣٣م عرض الكاتب الألماني «أوليـاريوس» أن يقدم الشاي كشراب متفوق يستعمله الفرس الذين أحضروه من الصين بواسطة التتار.

وهكذا جرى في هذا العصر انتشار الشاي في آسيا كلها.

وفي سنة ١٦٣٩م رفض سفير روسيا لدىٰ بلاط المغول قبول الشاي الذي قدم له في بلاط عظيم المغول، لأنه خاف ألا يرضىٰ رئيسه عن هذا الشراب.

الشاي في أوروبا:

وفي سنة ١٦٤٧م جاء هولنديون بشحنة من الشاي إلى باريس، وذاقته الملكة «آن ديتريش» بحضور الكاردينال «مازاران» ووصفته بأنه «شراب مصفًّى مُرْهَف» فطلب منه المستشار «بيير دي سيغور»، ومن يومها انطلق الهولنديون في استيراد الشاي إلى فرنسا، بينما لاقىٰ في الماضي مقاومة عنيفة، ووقفت الكنيسة منه موقف العداء، وحرَّمته، وهاجمه رجال القلم من كتاب وشعراء وقالوا عنه: إنه يضعف القوىٰ ويفسد الأخلاق. وكان لا يحصل عليه إلاّ الكبار والأغنياء، وكانوا يشربونه ـ في بادىء الأمر بدون سُكَّر ـ ولما سمح بدخوله اعتبر كدواء، ثم عرف ببطء شراباً في سنة ١٦٥٠م.

أما في إنجلترا، فقد لاقىٰ الشاي المعاملة نفسها تقريباً، ولما اعترف الأديب الشاعر الإنجليزي جونسون (١٥٧٣ ـ ١٦٣٧) بأنه يشرب الشاي، وأن الإناء الذي يضع فيه الشاي لا يبرد أبداً، اعتبره المجتمع الإنجليزي رجلاً لا يستحي من إدمان شرب الشاي، وقد تناوله علناً أمام النساء!!...

وما حلَّ عام ١٦٥٨م حتى أصبح الشاي الشراب المفضل في إنجلترا، وكتبت جريدة إنجليزية تقول: «إنه الشراب العظيم الذي جاءنا من الهند».

وما جاءت سنة ١٦٦١م حتى كانت ملكة إنجلترا الجديدة «كاترين دو بورتنال» زوجة شارل الثاني، قد عممت عادة شرب الشاي في إنجلترا، وساعد على ذلك أن «شركة الهند الهولندية» التي كانت تنقل الشاي إلى أوروبا، وتبيعه بأسعار فاحشة لا يقدر على دفعها غير العظماء والأغنياء قد

خفضت أسعاره فأقبل الناس عليه بنهم شديد. وأصبحت إنجلترا فيما بعد، وحتى اليوم بلد الاستهلاك الأساسي للشاي، وفي لندن أكبر أسواق الشاي في العالم(٥٧).

والشاي في الوقت الحاضر من أهم التجارات المضاربة للبنّ، وأشهر المستهلكين سكان بريطانيا، وهولندا، وأمريكا.

وقد جاء في «دائرة المعارف البريطانية» طبعة ١٩٨٧م: «أن تجارة الشاي قد ازدادت بسرعة، ففي عام ١٨٠٥م مثلاً استوردت إنجلترا (٣,٣٧٥,٠٠٠ كغ) من الشاي.

وحالياً هناك أكثر من ثلاثين دولة تنتج الشاي، بدءاً من جورجيا السوفيتية في الشمال وانتهاءً بجنوب أفريقيا في الجنوب.

وأكثر الدول المنتجة في الوقت الحاضر هي الهند يليها الصين، فالدول الآسيوية الأخرى، فأفريقيا، ثم أمريكا الجنوبية»[1].

● ● ●

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٤/٧٣٥.

الفَصل الثالث عشر
أنواع الشاي وتركيبها

والشـاي الذي يبـاع في الأسواق نـوعان إمـا أخضر أو أسـود. **والشـاي الأخضر** هو الأوراق الخضر للنبات التي يتم تجفيفها بسرعة بعد قطفها مباشرة في درجة حرارة ٦٠ مئوية، وبهذه الطريقة تتخلص الورقة من الرطوبة وتحتفظ بلونها الأخضر.

أمـا **الشـاي الأسـود** فهـو الشـاي الـذي أجـريت لـه عمليـة تخمـر (Fermentation) يحدث خلالهـا تحول في تـركيب المواد القـابضة، ويكتسب الشـاي بعدهـا اللون البني القاتم. ويجهـز الشاي الأسـود بتـرك الأوراق بعـد جمعهـا في مناشـر حتى تذبـل ثم تلف الأوراق بطريقـة خاصـة تسـاعـد على تكسير الألياف والخلايا فيسهل استخراج مكوناتها الفعالـة عند عمـل مشروب الشاي، ثم تترك على شكل أكوام معـرضة للهـواء والشمس مدة (١٢ سـاعة) يحدث خلالها عملية التخمر أو التأكسـد، إذ يتحول التـانين الذائب المـوجود على صـورة فلوباتـانين (Phlobatannin) إلى تانين غيـر ذائب (Phlobaphene) بواسطة أنزيم تييز (Theas)، وهذا التحول يقلل من الأضرار الناتجـة من وجود التانين (الفصص) الذائب في مشروب الشاي.

ويوجد الكافئين (Caffeine) في أوراق الشاي الأخضر متحداً مع التانين في شكل مركب معقـد التركيب (Caffeine-Tannin complex)، ونتيجـة لعملية التخمر ينفصل الكافئين من المركب، وبـالتالي تـزيد نسبتـه في أوراق الشاي الأسود(٥٢).

وجاء في «دائرة المعارف البريطانية»:

«تشكل المادة الصلبة في الشاي ٢٣٪ من وزن أوراق الشاي، بينما يشكل الماء ٧٧٪ من وزنها.

ونصف المادة الصلبة غير ذواب في الماء، حيث تتكون من الألياف الخشنة، والسليلوز، والنشاء، والبروتينات... إلخ.

وأما النصف الآخر (المنحل بالماء) فيحتوي على أكثر من ٢٠ حمضاً أمينياً، وعلى حوالي (١٢) نوعاً من السكاكر، وستة أحماض عضوية، وثلاثين جسماً من مادة البولي فينول (Poly phenol).

ما الذي يحدِّد جودة الشاي؟

وينجم عن تخمير أوراق الشاي في المصانع مادتان:

الأولى: تسمى ثيفلافين (Theaflavin).

والثانية: تسمى ثيروبيجين (Thearubigin).

وتختلف جودة الشاي تبعاً للنسبة بين هاتين المادتين. ويتنافس أصحاب مصانع الشاي فيما بينهم للحصول على النسبة المثالية التي تعطي أفضل نكهة للشاي.

ففي الشاي الممتاز تكون نسبة المادة الأولى للثانية (١ إلى ١٢)، وأما في الشاي الرديء فتبلغ النسبة (١ إلى ٢٠)، بينما تكون النسبة (١ إلى ١٦) في خليط الشاي التجاري[١].

المكونات الفعالة في الشاي:

تحتوي أوراق الشاي على الكافئين (caffeine) بنسبة ١ ـ ٣,٥٪،

---

(١) دائرة المعارف البريطانية.

ومـادة العفص القابضـة (التانين) بنسبـة ١٠ ــ ٢٤ ٪، ومواد قلويـديـة أخـرى بنسب ضئيلة مثل ثيوبرومين (Theobromine) وثيوفلين (Theophylline)، (وهو مادة تستعمل طبياً في علاج الربو).

كما تحتوي أوراق الشاي على زيت طيار بنسبـة ٠,٧٥ ٪، وهو الـذي يعطيها طعم ورائحة الشاي المميزين.

وتحتـوي على فيتامين سي، و ب ١ و ب ٢، وحمض التبـغ، وحمض البانتوني(٥٢).

الكافئين في الشاي:

تبلغ نسبة الكافئين في الشاي الأخضر ٥ ٪، وفي الشـاي الأسود ٢ ٪. ونستطيع أن نقول إن تأثير الشاي في البدن مماثل تماماً لتأثير القهوة(٤٩).

التانين في الشاي: (Tanin)

تعتمد كمية التانين في الشاي على قوة تركيز الشاي، وتقدر هذه الكمية وسطياً بين (٤٠ ــ ١٤٠ ملغ/ ١٠٠ مل).

ولا تعرف هناك تأثيرات جانبية للتانين سوى أن بعض النـاس يشكو من الإمساك أو عسر الهضم (indigestion) بعد تناول الشاي المركز.

ويساعد شرب الحليب مع الشاي على تعديل تأثير التانين(٣٥).

كمية التانين الموجودة في بعض المشروبات:

	ملـغ تـانـيـن ٪
الشاي الأسود	٧,٣ ــ ١٥,١
المـتـة Matté	٥,٨٦
شراب النعناع Peppermint	٤

شراب الفواكه المشكلة Mixed Fruit	٣
القـهوة	٢
البابونج Camomile	١,٦٩
الشمـرة Fennel	١,٨٥[١]

مركبات أخرىٰ في الشاي:

وهنـاك ١٤ مركبـاً طياراً في الشـاي، وتشمل هـذه المركبـات الـطيـارة الكحـول الميثيلي والإيثيلي، وعدد من الألـدهايـد (Aldehydes)، ومـركبـات الكبريت.

وتحتوي الشاي على عدد من فيتامينـات «ب»، وإن شرب (٦) فنـاجين من الشاي يعطي ١٠ ٪ من حاجة الجسم اليومية من الفيتامين ب.

ويحتوي الكيلوجرام من الشاي على (١٧) جراماً من الكافئين، وتكفي هذه الكمية لصنع أكثر من (٤٠٠) فنجاناً من الشاي[٢].

كم تحوي الشاي من حريرات؟

ولا يعطي فنجان الشـاي أكثر من (٤ سعـرات حراريـة)، ولكن إضافـة ملعقـة كبيرة من الحليب (١٠ سعـرارت حراريـة)، وملعقة صغيـرة من السكر (٢٥ سعـراً حـراريـاً) يجعـل فنجـان الشـاي بـالحليب والسكـر يحتـوي على (٤٠ سعراً حرارياً).

وبمـا أن الإنجليز يشـربون (٦ فنـاجين من الشـاي) ــ في المتـوسط ــ يومياً، فإن شرب الشاي هناك يعـطي (٢٤٠ سعراً حـرارياً في اليـوم)، (وهذا

---

(١) عن كتاب «Food and Health»، طبعة ١٩٨٨م.

(٢) دائرة المعارف البريطانية ١٤/٧٣٦.

هـام للذين يتبعون نـظام الحمية (الـريجيم) حيث يسعون للتخفيف من كميـة الحريرات المتناولة في الطعام.

ورغم أن الشـاي تشرب من أجـل ما تحـويه من الكـافئين، إلاَّ أن فعل الكافئين لا يظهر لبضع دقائق، ولكن التأثير الفوري الملطِّف للشاي ينجم عن دفء الشاي، وتلطيفه للجهاز الهضمي وخاصة في المناطق الباردة».

ماذا يسبب غلي الشاي؟

والزيت الطيار الموجود في الشاي هو الذي يعطيه طعم الشـاي ورائحته المعروفة، ويستخرج بمجرد إضافة أوراق الشاي إلى الماء الـذي يغلي، وإذا استمر الغليان فإنه يتطاير ويفقد الشاي طعمـه ورائحته، وفي نفس الـوقت فإن زيادة الغليان تساعد على استخلاص المواد العفصية القابضة، وهي مواد غيـر مرغوب بها، فكثرة تناولها تؤدي إلى دبـغ الأنسجة الـداخلية الحسـاسة للقنـاة الهضميـة فتقلل من عمليتي الهضم والامتصاص، بـالإضافـة إلى تأثيـر المواد العفصية القابض والممسك(٥٢).

كيف تتخلص من المواد القابضة في الشاي؟

وللتخلص من المواد القابضة بقدر الإمكان يضاف إلى الشـاي الليمون أو الحليب أو أي مـادة زلالية، وذلـك لأن البروتين المـوجود في هـذه المـواد يكوِّن مع العفص مركباً غيـر قابـل للذوبان، فيصعب امتصـاصه، وبـذلك يتم التخلص من جزء كبير من المواد العفصية القابضة.

والطريقة المثلىٰ لتحضيـر الشاي والتخلص من أضـرار المواد العفصيـة تتم بتسخين الماء حتى يغلي مدة أقـل من دقيقة، وبعـدها يـرفع الإبـريق عن النار، ويوضع ورق الشاي في الماء مدة (٣ ــ ٥ دقائق)، ثم يرفـع، وبعدهـا يصبح الشاي جاهزاً. أما غلي أوراق الشاي، وخـاصة لفتـرات طويلة، فينتـج عنه أضرار كثيرة(٥٢).

وحين يترك مشروب الشاي حاراً لفترة من الوقت، تحدث تغييرات في مادة الثيروبيجين، مما يؤدي إلى تغير في مذاق الشاي، وفقدانها، لنكهتها الأصلية.

ويؤدي استعمال المياه العسرة (الغنية بالكالسيوم) في صنع الشاي إلى إعطائها لوناً باهتاً بدلاً من اللون البرتقالي البرّاق.

ولا يستطيع تجار الشاي خزنها لأكثر من بضعة أشهر، فإن خزنها لمدة طويلة يُفقد كثيراً من خصائصها ونوعيتها.

ولهذا تنخفض أسعار الشاي من حين إلى آخر، حين يكثر إنتاج الشاي، ويقل استهلاكها.

وقد حدث تدهور فادح في أسعار الشاي سنة ١٨٦٦م و ١٩٢٠م، و١٩٣٢م، و١٩٥٢م.

كيف يُذاق الشاي في المزاد العلني للشاي؟

يأتي منتجو الشاي إلى المزاد العلني لبيع الشاي ـ وأشهرها مزاد لندن ـ يتنافسون فيما بينهم على بيع منتجاتهم من الشاي.

ويقدِّم كل منتج عرضه للشاي مرفقاً بتقرير من حكّام مختصين بتذوق الشاي.

ولهذا الغرض تصنع الشاي بطريقة محددة، حيث يؤخذ (٣ جرامات) من الشاي، وتوضع في فنجان سعته (١٤٠ مل) فقط. ويصب الماء المغلي فوق الشاي. ثم تترك لمدة ٥ ـ ٦ دقائق، يُنقلُ بعدها مشروب الشاي إلى فنجان آخر (ليس له يد!!). أما أوراق الشاي فتوضع في غطاء الفنجان.

ويجب أن تذاق الشاي بحرارة معينة تبلغ (٤٣°م)!.

ويضم قاموس حكّام الشاي (١٢٠) كلمة يستخدمونها في وصفهم لنوعية الشاي!![1].

لماذا يضيف الإنجليز الحليب للشاي؟

حتى عام ١٦٦٠م، كان يُنظر إلى الشاي على أنها دواء قوي يحتوي على مواد كيميائية خطيرة لا يجوز استعمالها إلَّا من قبل الصيادلة في إنجلترا.

ولم ينتشر شرب الشاي في إنجلترا إلَّا بعد أن أعلنت السلطات الطبية البريطانية أن شرب الشاي لا يكون سليماً إلَّا إذا أضيف إليه الحليب. وافترض الأطباء في ذلك الزمان أن البروتين الموجود في الحليب يتحد من مادة التانين في الشاي، مما يقي من مشاكل الشاي. واستمرت عادة إضافة الحليب للشاي في بريطانيا منذ ذلك الحين...!(٧٧).

أكياس الشاي: (Tea bags)

بدأ استعمال أكياس الشاي منذ حوالي مئة سنة تقريباً، إلَّا أن استعمالها لم ينتشر حتى الخمسينات من هذا القرن.

الشاي الفوري: (Instant Tea)

استعمل مسحوق الشاي **الأخضر**، أو خلاصة الشاي الذوابة، في اليابان لسنوات عديدة. ولكن مصانع الشاي تعمل حالياً على إنتاج الشاي الفوري من الشاي **الأسود**.

وللشاي الفوري مزايا منها:

١ ــ إنه أسهل استعمالاً من أوراق الشاي العادية.

٢ ــ سريع الذوبان.

---

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٤/٧٣٦.

٣ ــ لا يترك أية بقايا (نفايات).

٤ ــ يمكن استعماله في الآلات التي تقدِّم الشاي.

ولكن الشاي الفوري تفتقد إلى خصائص ورائحة الشاي العادي[1].

• • •

(١) دائرة المعارف البريطانية ١٤/ ٧٣٤.

الفصل الرابع عشر
فوائد الشاي

الشاي . ونخر الأسنان : (Dental Decay)

قد تفيد الشاي في الوقاية من نخر الأسنان ـ كما يقول الدكتور «Kashket» من مركز (Forsyth Dental Centre) في بوسطن ـ بسبب احتوائها على التانين وغناها بالفلور.

وقد أجريت تجربة على الفئران في جامعة أوهايو ـ واشنطن عام ١٩٨٣م، حقنت فيها الفئران بجراثيم تسبب نخر الأسنان، ثم أعطيت السكر والشاي الأخضر الصيني، أو الشاي الأسود الهندي يومياً، ولمدة خمسة أسابيع. فتبين بعد ذلك أن الشاي قد صبغت أسنان الفئران ولكن نسبة نخر الأسنان كانت أقل في المجموعات التي شربت الشاي(٣٤).

هل يقي الشاي الياباني من السرطان؟

في عام ١٩٨٧م وجد عدد من العلماء في المعهد الوطني للعلوم الوراثية في اليابان أن لأحد أنواع التانين في الشاي الأخضر الياباني تأثيراً مقاوماً لتسرطن الخلايا. ويدعى هذا التانين (Epigallo-Catechin-gallate) وكان أفضل أنواع الشاي ـ كما بينت التجربة ـ الشاي الياباني. كما وجد باحثون من كندا أن الشاي يمكن أن تعاكس تشكل مادة النتروسامين ـ وهي إحدى المواد التي تسبب السرطان ـ في حيوانات التجربة(٣٩).

ولا تزال هذه التجارب تجارب بدئية تحتاج إلى مزيد من البحث.

هل للشاي المنزوع الكافئين فعلٌ مهدىء؟

ذكر الباحثون من جامعة كاليفورنيا عام ١٩٨٤م أن للشاي الأخضر المنزوع الكافئين فعلاً مهدئاً عند الفئران. فحسب ما يقول البروفسور «هنري» من جامعة (Loma Lind) فإن الشاي المنزوع الكافئين يؤثر على الجهاز العصبي كما يخفض ضغط الدم عند الفئران(١٧).

وقال «عمر أفندي الآنسي البيروتي» في فوائد الشاي:

أدم شُرب الأتاي فإن فيها ... منافع ليس توجد في سواها
مآثر تمنح السفهاء حلاً ... وأرباب العلوم عُلاً وجاها
إذا جُليتْ مآثرها تجلّت ... على جلساء حضرتها سناها
فلا لغوٌ ولا تأثيمَ فيها ... ولا ما يسلبُ العقلا نُهاها
ينال بها السليم نشاط جسم ... كما نالتْ بها المرضى شفاها
ويعبق طيبها فينمُّ مِسكاً ... فينعشُ روحَ شاربها شذاها

وقال محمد أفندي جاد الله:

أينكر إكسير ويودي به الفكرُ ... وفي الشاي آياتٌ يحارُ بها الفكرُ
تفيدك أيامَ الشتاء حرارةً ... وفي الصيف ترطيباً إذا مسّك الحرُّ
بمنظرها الزاهي تقر نواظرٌ ... ومن نورها الوضاح ينشرح الصدرُ
فلا تتركنْها بُكرةً أو عشية ... ففي نفعها ما لا يحيط به الحصرُ(١)

● ● ●

(١) عن كتاب أدبيات الشاي والقهوة للأستاذ محمد طاهر الكردي.

الفَصلُ الخامسَ عَشر
مشاكل الشاي

مشاكل الشاي:

١ ــ الشاي يصبغ الأسنان.

تحتوي الشاي على الكافئين، بما في ذلك من محاذير ذكرت في بحث القهوة.

ولكن فنجاناً من الشاي يحتوي على حوالي (١/٣ ــ ١/٢) ما يحتوي فنجان القهوة من الكافئين.

٣ ــ يحرض الشاي إفراز حمض المعدة في المعدة، ولهذا ينصح المصابون بقرحة المعدة بتجنب الشاي. إلَّا أن البعض يتغلب على هذه المشكلة بإضافة شيء من الحليب والسكر إلى الشاي.

٤ ــ يؤدي الإفراط في شرب الشاي، وخاصة أثناء الطعام إلى منع امتصاص الحديد من الأمعاء.

ويحذر الخبراء من إعطاء الأطفال كميات كبيرة من الشاي بسبب ما يمكن أن ينجم عنه من فقر الدم(١٧).

التظاهرات المرضية للإنسمام بالشاي:

يمكن أن تكون هذه الإنسمامات حادة أو مزمنة، وتتشابه في كل وجوهها مع الإنسمام بالقهوة.

وكــان مــورتـــون «Morton» في أمــريكـــا أول من وصف عــام ١٨٧٩م أعــراض الإنسمام المـزمن لدى «المتـذوقين»، وبالتـالي لـدىٰ المفـرطين في شرب الشاي. وظهرت مثل هذه الأعراض في بعض البلاد الأفريقيـة وخاصـة في تـونس. ومن المعلوم أن المـواطنين في شمـالي أفـريقيـا يعتـادون شـرب الشاي أكثر بكثير من القهوة.

وقـد انتشر منـذ أوائل القـرن العشرين في المغـرب شـرب الشـاي مـع النعنـع المهيـأ بـالنقـع «infusion» حتى أصبـح فيمـا بعـد المشـروب الـوطني المفضل. وانتقلت هذه العـادة إلى الجنوب الشـرقي من الجزائـر، بينما بقي أغلب البلاد محافظاً على عهده مع القهوة.

وخلال الحرب الإيـطالية التـركية (١٩١١ ــ ١٩١٢) دخلت إلى تـونس عـادة شرب مغلي الشـاي (Decoction) الأسود بـطريقة خـاصة وصفهـا بعض الكتاب كما يلي:

تجتمـع العـائلة مســاءً وقـد تستضيف الجيــران، ثم يـوضــع حـوالي ١٠٠ جرام من الشاي في إبريق خاص مليء بالماء. ويغلى على النار مدة من الزمن، يبدأ بعدها توزيع المغلي على الجلساء، ثم يضاف المـاء إلى الإبريق من جـديد، ويستمـر الغليان فتـرة أخرى، ويصب الشـاي . . . وهكذا يستمـر غلي الشـاي واستنفاده حتى تصبـح أوراق الشاي كتلة متـراصة، وقـد تضـاف أحياناً كميات جديدة من الشاي.

وتستمر الحفلة حتى ساعة متأخـرة من الليل. وينهض المـرء إلى عمله في الصباح **وقد أنهكه التعب وخفت شهيته للطعام**. بل لقد أصبح الشاي عند كثير من الطبقات العمالية الفقيرة البديل الرئيس للغذاء، فيـوفر العـامل نقـوده ليشتري ذخيرته من السكر والشاي[١] . . .

---

(١) عن كتـاب «المخدرات من القلق إلى الاستعبـاد»، للأستـاذ الدكتـور محمد محمـود الهواري.

نصائح لشاربي الشاي:

١ ـ لا يجوز وضع الشاي مع الماء على النار، بل يسكب الماء المغلي فوق الشاي ويترك عدة دقائق حتى يكتسب اللون والنكهة وتستخلص المواد الكامنة فيه.

٢ ـ تجنب شرب الشاي الساخن جداً (المغلي)، فهناك دلائل تشير إلى أن شرب الشاي الساخن جداً (وكذلك عدد آخر من السوائل) يمكن أن يخرّب الغشاء المخاطي للبلعوم والمري، مما قد يهيِّىء لحدوث سرطان في بعض الحالات.

وقد وضعت الحكومة اليابانية تحذيراً ضد شرب الشاي الساخن جداً.

٣ ـ يجب على المصابين بفقر الدم أن لا يتناولوا الشاي أثناء تناولهم الطعام لأن الشاي يقلل من امتصاص الحديد من الغذاء.

٤ ـ إن الشاي المنزوعة الكافئين تحتفظ بفوائد الشاي، ولا تسبب مشاكل الكافئين(١٧).

٥ ـ يبدو أن الشاي الأخضر أفضل من الشاي الأسود.

٦ ـ ينبغي أن تحفظ الشاي في أوعية مظلمة ـ من المعدن أو البورصلان ـ لأن النور يفسده، وأن يسد الوعاء بإحكام، ويوضع في مكان جاف.

٧ ـ يقال بأن الشاي يتأثر سريعاً بروائح غيره، لذا يجب الامتناع عن وضعه في خزانة فيها مواد ذات روائح، مثل الفلفل، والجبن، والفواكه(٥٧).

شاي الأعشاب: (Herbal Tea)

يقول كتاب «Food and Health» طبعة ١٩٨٨م:

«شاع حديثاً استعمال شاي الأعشاب في أوروبا وأمريكا.

وشـاي الأعشاب هي محـاليل أوراق نبـاتية طـازجة، أو مجففـة، أو من زهـور أو جذور بعض النبـاتات، ومثـالها أوراق النعنـاع، وأوراق توت العليق (Raspbererry).

وتحتـوي الأعشـاب على كميـات قليلة من الأدويـة.. ولهــذا يجب استعمالها بحذر.

ويبـدو أنـه من الأسلم شـراء شـاي الأعشـاب من محـلات «الأطعمـة الصحيـة» (Health Food)، بـدل أن يمـزج الإنسـان بنفسـه بعضـاً من هــذه الأعشاب. ومعظم أنواع شاي الأعشـاب خاليـة من الكافئين. ورغم اختـلاف كمية التانين من نوع إلى آخر، فإنها بلا شك تحتـوي كميات أقـل بكثير ممـا تحويه الشاي العادية من التانين.

وتفقد شاي الأعشاب نكهتها المميـزة عند خـزنها لفتـرة طويلة. ويجب حفظها ــ كما في الشاي العادي ــ داخل أوعية محكمة الإغلاق»(٣٥).

أنشد أحد الشعراء يقول:

يقــولــون إن الشــاي فيــه مَضــرةٌ ... لقـد أخطأوا فـاشربْ هنيئاً وبَسمِلِ
إذا كنـتَ كسلانـاً ولـم تـكُ نـاشطاً ... وكنــتَ ضجيعــاً للهمــوم المثقّــلِ
فبـادر بشرب الشـاي من بعـد أكلـةٍ ... تكــونُ إذن فــي صحــة متعجّــلِ
ولا تشربنَّ الشـاي إذا كنـتَ جـائعاً ... وبَطنـكَ خــاوٍ مــن طعَــامٍ مُتبَّــلِ

• • •

الفصل السادس عشر
القهوة .. أم الشاي ؟

يحتوي فنجان الشاي بالمتوسط حوالي (٤٠ ملغ) من الكافئين. وتعادل هذه الكمية نصف ما في فنجان من القهوة الأجنبية تقريباً.

ولكن كمية الكافئين في الشاي تعتمد على نوع الشاي، ومدة غليانه، فالشاي الأخضر يحوي كمية أقل من الكافئين مما يحويه الشاي الأسود. وأوراق الشاي المفتتة تحتوي على كمية أقل من الكافئين بالمقارنة مع كمية مماثلة من أكياس الشاي (Tea bags)(٢٣).

وقد أورد كتاب «Vitality Diet» طبعة ١٩٩٠م عدداً من الحقائق نوجزها فيما يلي:

١ ــ القهوة والشاي أكثر المشروبات شيوعاً في بريطانيا، فالإنجليزي يشرب في المتوسط أربعة فناجين من الشاي، وفنجانين من القهوة الأجنبية يومياً.

وتقدر كمية الكافئين المتناولة يومياً من قبل الشخص الواحد في بريطانيا بـ (٥٠٠ ملغ).

٢ ــ إن الفنجان الواحد من القهوة السوداء الأجنبية (بدون حليب) أو الشاي (بدون سكر) لا يحتوي على أية سعرات حرارية، ولكن إضافة الحليب أو الكريمة للقهوة أو الشاي، وكذلك إضافة ملعقتين صغيرتين من السكر يجعل الفنجان الواحد يعطي (٦٠ سعراً حرارياً). واستهلاك ستة فناجين ــ في المتوسط ــ يجعل الحصيل الكلي من السعرات الحرارية يصل

إلى (٣٦٠ سعراً حرارياً) في اليوم الواحد.

٣ ـ إن جرعات الكافئين التي تتجاوز (٢٥٠ ملغ) تؤدي إلى إحداث النرفزة والقلق.. وزيادة إدرار البول.. والأرق.. والإسهال أحياناً...

٤ ـ إن تناول كميات كبيرة من القهوة أو الشاي يمكن أن تعيق امتصاص المغنزيوم.. وهو معدن هام للجهاز العصبي. وقد يكون مستوى المغنزيوم في الدم منخفضاً عند النساء المصابات بتناذر «الضغط النفسي ما قبل فترة الطمث» (Premenstrual Tension)(٣٢).

البعض يفضِّلون القهوة:

قال الشيخ محمد الحريري يفضل القهوة على الشاي:

هاتها قهوة خلاصة بن ... مرة الذوق تدفع النوم عني
واسقنيها بالهال يعبق فيها ... طيبها فوق طيبه وادن مني
أين منها الشاي الذي ذكروه ... فمن الشاي يا أخا الذوقُ عني
إنما الشاي في الحقيقة نبتٌ ... جلده يابس كشيخ مُسنٍّ
أنت فضلت أعجمياً على يعربي ... وهذا من موجبات التدني(١)

• • •

(١) عن كتاب «تحفة العقلاء في القهوة والثقلاء» للأستاذ عبد العزيز الأحيدب.

الفصل السابع عشر

كم تشرب من القهوة أو الشاي؟

ينصح البعض بشرب فنجان واحد من القهوة في الصباح، ولا داعي لشرب المزيد من القهوة حتى ساعة متأخرة من بعد الظهر (العصر مثلاً) إذا اضطر لذلك، لأن مفعول القهوة يستمر عدة ساعات.

وتقول الدكتورة وارتمان «Wartman» ـ وهي من العالمات في مجال التغذية من معهد (ماسوتشويتس) الأمريكي ـ :

إن شرب المزيد من القهوة بعد فنجان الصباح (أي خلال النهار) يعني إدخال المزيد من المواد الكيميائية إلى جسمك بلا مبرر، مَثَلُ ذلك مَثَلُ من يحاول أن يجعل سيارته تنطلق بسرعة، فيقف عند محطة البترول ليملأ سيارته، وخزان سيارته شبه ممتلىء أصلاً بالبترول. ولكن شرب فنجان آخر بعد الظهر يمكن أن ينشط الذهن لستة ساعات أخرى(١٧).

ويقول الدكتور «كلاتسكي» من جامعة (أوكلاند) الأمريكية في ختام دراسة أجريت على أكثر من مئة ألف شخص ونشرت في المجلة الأمريكية (American Journal of Epidemiology) عام ١٩٩٠م:

«إننا لا ننصح بالتوقف التام عن شرب فنجان أو اثنين من القهوة (الأجنبية)، ولكن نتائج دراستنا تتفق مع الفكرة التي تقول: «إن الإفراط في شرب القهوة الأجنبية قد يزيد احتمال حدوث جلطة (احتشاء) في القلب.. ولهذا ننصح الناس ذوي الاستعداد للإصابة بجلطة في القلب أن لا يتناولوا أكثر من (٤ فناجين) من القهوة الأجنبية في اليوم»(٥).

ويقـول الدكتـور «أشتون» «Ashton» في مقـالته الافتتـاحيـة في المجلة الطبية البريطانية (B.M.J):

«إن الكثير من الأطباء ينصح الناس بالحكمة في شرب القهوة والشاي، وعدم تناول أكثـر من (٦٠٠ ملغ) من الكافئين يـومياً، وخـاصة عنـد المرضىٰ المصـابين بمـرض شـرايين القلب، أو ارتفـاع كـولستـرول الـدم، أو القلق، أو الاضطرابات النفسية، أو أثناء الحمل»(١٥).

ويقول الدكتور «كاستلي» مدير دراسـة فرامنغهـام الأمريكيـة الشهيرة في مقال نشر في مجلة (Archives of Internal Medicine) عام ١٩٨٩م:

«على الـرغم من عدم تـوفر أدلـة ــ في دراسة فـرامنغهـام ــ تـربط بين شرب القهوة وحـدوث أمراض شـرايين القلب، فإن شـرب القهوة بـانتظام قـد يتـرافق بحدوث اضـطراب في نـظم القلب. ولهـذا فـإن الحكمـة تقتضي أن ننصـح أولئك المصـابين بمـرض شـرايين القلب، أو أولئـك ذوي الاستعـداد لحـدوث اضطراب في ضـربات القلب أن يتجنبـوا القهـوة أو يشـربـوا القهـوة المنزوعة الكافئين»(٤٧).

ويقول الأستاذ الدكتور «محمد محمود الهواري»:

«ومن كل ما تقدم نرى أن الاستعمـال المعتدل للقهـوة والشاي لا يـأتي بضرر يذكر لدى عامة الناس؛ بل إنها مشروبات مقبولة ومفيدة أحيـاناً. إلَّا أن الإفراط في تناولهـا مدعـاة أكيدة للضـرر. ويرى بعضهـم أن تصنف في عـداد المشروبات الصحية. . ولكننا نقـول: بأنـه ليست هناك مشـروبات صحيـة. . وكل ما هو صحي يتعلق بمقدار الجرعة فحسب. ويحسن مع ذلك ألَّا تعـطىٰ هذه المشروبـات للأطفـال، وأن تمنع عن الأشخـاص العصبيين أو المصابين بآفات قلبية»(٤٩).

والخلاصة:

إذا كنتَ ممن يشربون فنجاناً أو اثنين من القهوة الأجنبية (كالنسكافيه مثلاً)، أو ما يعادلها من أنواع القهوة الأخرى، أو فنجاناً أو اثنين من الشاي، فلا بأس في ذلك.

وإن كنتَ ممن يفرطون في شرب القهوة والشاي، فينبغي الإقلال من شربها. ولا يعرف بالضبط حالياً الحد الأعلى من عدد فناجين القهوة الذي ينبغي عدم تجاوزه. ولكن أكثر الباحثين ينصح بعدم تجاوز (٤) فناجين من القهوة الأجنبية (مثل قهوة نسكافيه أو ما يعادلها من الأنواع الأخرى)، أو الشاي في اليوم الواحد.

وينصح الكثير من أطباء القلب مرضاهم الذين يشكون من الخفقان، أو المصابين بارتفاع كولسترول الدم، أو أولئك المصابين بمرض شرايين القلب ــ بتجنب القهوة والشاي.

هل هناك من بديل عن القهوة والشاي؟

لا شك أن الإنسان بحاجة إلى شرب السوائل من حين إلى آخر أثناء النهار. وهناك من يشرب عصير الفواكه الطبيعي، أو المشروبات الساخنة الأخرى ــ التي اعتاد الناس في بلادنا على شربها ــ كالنعناع، والبابونج، واليانسون وغيرها.

ويقول كتاب «Food and Health»:

«إن هناك حالياً العديد من الأشربة التي تحتوي على الحبوب كالقمح أو الشعير (ماء الشعير Barley water) مثلاً. وهذه الأشربة لا تحتوي على الكافئين مطلقاً»(٣٥).

• • •

قال الشيخ سليمان الحوت في الأتاي (وهو الشاي):

دعوا شربكم للخمر فالخمر مسكرٌ   وفي الشرع كل المسكرات حرامُ
وهيموا بشرب للأتايِ فإنه   حلالٌ وليس في الحلال ملام
وكونوا عليه مدمنين لأنه   شفا النفس فيه إن عراها سقام
يثير نشاطاً يبسط الكف بالندى   فمن ثم كل الشاربين كرام
ويكشف غم النفس سراً وجهرة   ويوقظ جفن العين حين تنام
ويفتح باب الشهوتين وخير ما اشـ   ـتهته الطباع باءة وطعام
وفي الوجه يكسو حمرة ونعومة   كأن بها ورداً سقاه غمام

وقال الأستاذ أحمد صافي النجفي في وصف الشاي:

لئن كان غيري بالمدامة مولعاً   فقد ولعت نفسي بشاي معنبر
يغيب شعور المرء في أكؤس الطلا   ويصحو بكأس الشاي عقل المفكر
يعيد سرور المرء من غير نشوة   فأحبب به من منعش غير مسكر
خلا من صداع أو نزيف كأنه   سلافة أهل الخلد أو ماء كوثر
فمنه اصطباحي واغتباقي ولذتي   ومنه شفائي من عناء مكرر
كأني إذا ما أسفر الصبح ميت   وإن أرتشف كأساً من الشاي أحشرُ
فلله أرض الصين إذ أنبتت لنا   ألذَّ نبات بالمسرَّة مثمر[1]

(١) عن كتاب «أدبيات القهوة والشاي» للأستاذ محمد طاهر الكردي.

الكتاب الثالث

المنبهات الأخرى

الفصل الثامن عشر
مشروبات الكولا

نشأت مشروبات الكولا في البدء في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٨٦م. فقبل ذلك العام لم يعرف أحد في العالم تلك المشروبات.

ورغم أنها تصنَّع حالياً في كثير من بلدان العالم، إلَّا أن الشركات المصنَّعة للكولا في الولايات المتحدة ـ كما يقول كتاب (Food and Health) ـ تحتفظ لنفسها بأسرار تركيب هذه المشروبات، ولا تبوح لأحد بهذا السر العظيم الذي يكمن وراء مذاق كل من الببسي كولا والكوكا كولا. وهاتان الشركتان في تنافس مستمر، وكل منهما تحاول جذب عدد أكبر من رؤساء الولايات المتحدة. فمن هؤلاء الرؤساء من هو مغرم بالببسي كولا، ومنهم من هو من أنصار الكوكا كولا.

ممَّ تصنع الكوكا كولا؟

تحتوي الكوكا كولا أساساً على خلاصات من شجرة **الكولا** ومن شجيرة **الكوكا** فلنقف قليلاً عند هاتين الشجرتين:

١ ـ شجرة الكولا: (Cola)

شجرة الكولا، شجرة تنمو في غابات أفريقيا الاستوائية، وفي السودان والهند، والبرازيل. وكلمة «كولا» مأخوذة من إحدى اللغات في السودان، وذكرت ثمرة الكولا لأول مرة في القرن الثاني عشر.

وهي ذات طعم مر في البداية، ولكن لها أثر حلو فيما بعد، وتسبب

تنبيهاً خفيفاً وزيادة في الطاقة البدنية. وقد تقلل من الإحساس بالتعب والجوع.

وتحتوي على ٢ ٪ من الكافئين، وعلى زيت عطري وغلوكوزيد خاص(٥٧).

وتستعمل جذور الكولا في صنع المشروبات الخفيفة (ببسي كولا... كوكا كولا... وأمثالها...).

وجاء في دائرة المعارف البريطانية:

«تعتبر جوزة الكولا مصدراً غنياً للكافئين.. كما تحتوي على غلوكوزيد عام يدعى كولانين (Kolanin)، ويؤدي مضغ أوراق الكولا إلى منح الجسم قوة على تحمل التعب والإعياء...»[1].

٢ ـ شجرة الكوكا: (Coka)

وهي الشجرة التي يستخرج من أوراقها الكوكائين، ولا يحسبنَّ أحدُ أن مشروبات الكولا تحتوي على الكوكائين.. فتزال هذه المادة الخطرة أولاً من أوراق نبات الكولا المعدَّة لصناعة المشروبات الغازية.. ثم تؤخذ خلاصة هذه الأوراق منها، وتستخدم في صنع تلك المشروبات.

تنبت شجرة الكوكا في بيرو، وبوليفيا، وكولومبيا على ارتفاع خمسة آلاف قدم فوق سطح البحر. وقد كان السكان الأصليون لهذه المناطق يمضغون أوراق شجرة الكوكا فتعطيهم نشاطاً وتحملاً للعمل المتواصل دون كلل، وقد قام المستعمرون الأسبان بنشر استخدام أوراق الكوكائين بين الهنود الحمر، الذين كانوا يعملون في مناجم الذهب، وفي المزارع الواسعة التي يمتلكونها. وكانت إجرة هؤلاء العمال المساكين، في كثير من الأحيان، حفنة من أوراق الكوكا.

---

(١) دائرة المعارف البريطانية ٧٢٢/١٣.

وقد صدق كاتب «بيرو» المشهور «هنريك لابيز» في قوله: «ربمـا كانت الكوكا هي التي جعلت الهنود الحمر يشبهون الحمير. ولكن الكوكا أيضاً هي التي جعلت الحمير تعمل دون كلل وبدون شكوى!!».

والجـديـر بـالـذكـر أن أوراق الكـوكـا لا تحتـوي سـوى نسبـة ٢ ٪ من الكوكائين.. وهي نسبة ضئيلة بالمقارنة مع ما يحتويه الكوكائين المـوجود في الأسواق[١].

وأما الكوكائين فيباع بشكل كلوريدات، وهو ملح سريع الذوبان ويتمتع بسمية عاليـة، ذلك أن تنـاول (٥, ٠ غ) منه عن طـريق الفم يؤدي إلى الموت المحتم[٢] فهو مركب خطير جداً، ويترافق الإدمان عليه باضطرابـات خطيـرة. ويقدر عدد المصـابين بالإنسمـام الكوكـائيني بما لا يقـل عن (٥ ــ ٦) مليون شخص، والذين يمضغون عشرات الكيلوغرامـات من أوراق الكوكـا في العام الواحد.

ويعتبـر الكوكـا من المنبهات الشـديدة، فهـو يزيـل الإحسـاس بـالتعب والجوع والعطش والبرد..

ويجـد بعضهم في أوراق الكـوكـا مـا يجـده آخـرون في جـوزة الكولا (Cola Nut)، ومن هنـا جاءت إلىٰ بعض المنتجين فكـرة دمج المـركبين في مزيج واحد لا يزال واسع الانتشار تحت اسم «الكوكا ــ كولا».

إلَّا أنه تجدر الملاحظة إلى أن أوراق الكوكا المعدَّة لصناعـة هذا النمط من الشـرابات يجب أن تهيـأ اعتباراً من الأوراق المجـرَّدة من الكوكـائين طبقاً

---

(١) عن كتـاب «الأضـرار الصحية للمسكـرات والمخـدرات والمنبهات» للدكتور محمد علي البار.

(٢) عن كتـاب «المخدرات من القلق إلى الاستعبـاد» للدكتـور محمد الهواري.

الفصل التاسع عشر

الكاكاو (The Cacao) - والشوكولاته - (Choclate)

الكاكاو هو بذور ثمر شجرة الكاكاو، وهي شجرة من الفصيلة البرازية (Sterculiaceae)، تنمو في أميركا الجنوبية، حيث تزرع في أكوادور، وكولومبيا، والبرازيل، وفنزويلا. كما انتشرت زراعته إلى غرب أفريقيا، وسيلان، وجاوة. وثمرة الكاكاو كبيرة مخططة باللون الأصفر، تشبه الخيار، ولها بذورة كبيرة تشبه اللوز، وهذه البذور تسحق وتصنع منها (الكاكاو) التي تحوي مادة شبه قلوية تدعى (الثيوبرومين Theobromine) وتشبه في جوهرها مادة الكافئين الموجودة في القهوة والشاي(٥٧).

ويقدر إنتاج الكاكاو في العالم بعدة مئات من ملايين الأطنان سنوياً.

ما هي المكونات الفعالة في الكاكاو؟

تحتوي بذور الكاكاو على (٠,٩ ــ ٣ ٪) قلويد الثيوبرومين، و (٠,٥ ــ ٠,٣٦ ٪) قلويد الكافئين، كما تحتوي على (٤٥ ــ ٥٣ ٪) من الدسم المسمى «زبدة الكاكاو Cacao butter»، ومواد ملونة وسكر وقليل من زيت طيار(٥٢).

ولكن السلطات المسؤولة في العالم لا تنظر إلى الكاكاو ومنتوجاته نظرتها إلى بقية المنبهات كالقهوة والشاي على الرغم من أن الكاكاو يحتوي على مركب الثيوبرومين المشابه للكافئين.

استعمالات الكاكاو:

وأكثر ما يستهلك الكاكاو في صناعة الشوكولاته التي تتألف وسطياً من مسحوق الكاكاو والسكر والحليب!

ومغلي الكاكاو الكثيف مرّ الطعم، وتشبه آثاره إذا أخذ بالمقادير الكبيرة آثار الإدمان على القهوة والشاي. **ويعزو بعض العلماء حالات النشاط المفرط عند الأطفال إلى تناول الشوكولاته بشكل غير معقول(٤٩).**

ويقول كتاب (Food and Health):

«رغم أن الكاكاو لا يشرب بانتظام من قبل الكبار، فإنه شراب محبب جداً للأطفال، وينبغي النظر إليه على أنه أحد مصادر الكافئين (ولكن نسبة الكافئين في الكاكاو أقل من نسبته في القهوة والشاي).

ويحتوي الكاكاو أيضاً على مواد أخرى كالثيبرومين (Thebromine)، والتيرامين (Tyramine)، والفنايل إيثلامين (Phenyl-ethylamine) التي يمكن أن تسبب الصداع»(٣٥).

كيف يستخلص الكاكاو؟

تفصل البذور عن الثمرة وتترك في أكوام لمدة (٣ ــ ٩) أيام في درجة حرارة لا تزيد عن ٦٠ درجة مئوية. وتسمى هذه العملية بالتخمير تؤثر خلالها بعض الخمائر، فيخرج من البذور سائل أبيض يتحول إلى اللون الأحمر. وبهذه الطريقة يتم التخلص من المواد الحامضة والمرّة الموجودة في البذور، وبعد ذلك تحمَّص البذور **وعملية التحميص هي التي تعطي البذور طعم الكاكاو المعروف**(٥٢).

وتستعمل زبدة الكاكاو (Cacao butter) في المستحضرات الصيدلانية، في صناعة المراهم والتحاميل حيث تضاف إليها المواد الطبية، هذا إلى جانب استعمالها الواسع في الصناعات الغذائية.

الشوكولاته عبر التاريخ:

عرف «الكاكاو» فاتحُ أسباني يدعى «فرناند كورتيز» خلال فتح الأسبانيين المكسيك وحروبهم مع سكانها الأصليين الهنود نحو سنة ١٥٢٠م.

وقدَّم الفاتحون الأسبان كمية من حبوب الكاكاو إلى دير للرهبان، فمزج الرهبان الدقيق المستخرج من حبوب الكاكاو بسكر القصب المكتشف حديثاً هناك، فاخترعوا هم بذلك الشوكولاته.

واجتاز «اختراعهم» هذا حدود جبال البيرنيه بسرعة، ومنذ نهاية القرن السادس عشر أصبح كبار رجال البلاط في الممالك الأوروبية يستمتعون بتناول الشوكولاته.

وانتقلت من أوروبا إلى غيرها من القارات، فعمَّت العالم كله، واحتلت مكانة كبرى. وأصبحت مادة يأكلها الكبار والصغار(٥٧)...

ويقول كتاب «Vitality Diet» طبعة ١٩٩٠م:

«تحتوي الشوكولاته على عدد من المواد الكيميائية الفعالة، كما تحتوي على كمية قليلة من الكافئين والمثيل كزانثين (Methyl Xanthine)، والإيثيل أمين (Ethylamine).

وتعتبر الشوكولاته ومشتقاتها أكبر المصادر المخبأة للسكر في غذاء الإنجليز، حيث تشكل ١٠٪ من كمية السكريات التي يتناولها الإنجليز يومياً(٣٢).

كمية السكر والدهون في بعض أنواع الشوكولاته:

	سكاكر	دهون
شوكولاته الحليب (Milk Choclate)	٥٦,٥ ٪	٣٠,٣ ٪
الشوكولاته البسيطة (Plain Choclate)	٥٩,٥ ٪	٢٩,٢ ٪

شوكولاته «مارس» (Mars Choclate)	٪ ٦٥,٨	٪ ١٨,٩
شوكولاته «باونتي» (Bounty Choclate)	٪ ٥٣,٧	٪ ٢٦,١

وتحتوي الأنواع الأخرى من الشوكولاته على كميات مماثلة تقريباً[١].

كيفية صناعة الشوكولاته في المنزل:

لا يحسبن أحدٌ أني خبير بصنع الشوكولاته، فما صنعتها في يوم من الأيام ولا فكَّرت في صنعها. ولكني أسوق هنا قول خبير في الصناعات الغذائية وهو الدكتور «عز الدين فراج». يقول في كتابه «الصناعات الغذائية»:

«يخلط فنجان كبير من السكر مع ثلث فنجان من الحليب (اللبن) وملعقتين صغيرتين من الكاكاو ومثلهما من السمن، ثم يوضع المخلوط في وعاء على النار، ويقلب حتى يذوب السكر، ويترك على النار، حتى إذا أخذ بعض من هذا المخلوط ووضع في ماء بارد أمكن مسكه بالأصابع. وعندئذٍ يرفع المخلوط عن النار ويقلب جيداً، حتى يصير غليظ القوام، ثم يصب في قوالب مدهونة بالسمن وتترك حتى تبرد(٥٤).

• • •

(١) عن كتاب (Safe Food) طبعة ١٩٩٠م.

الفَصْلُ العُشْرُون

المـــتَّة ـ (Maté)

تنتشر زراعة المتَّةْ في أميركا الجنوبية كالباراغواي والبـرازيل، ومن هنـا جاء اسمها العلمي «المتة البرازيلية» و«المتة الباراغوانية»، وهي شجرة يصـل ارتفاعها من (٣ ـ ٦) أمتـار، والمستعمل منهـا أوراقها. ويحضـر منها منقـوع أو مغلي كالشاي، ويشرب ضمن جو من التقاليد الخاصة.

وقـد نقل المهـاجرون العـرب استعمال المتـة إلى بعض البلاد العـربية كمنطقة القلمون في سورية.

ويقول الأستاذ الدكتور «محمد محمود الهـواري» في كتابـه «المخدرات من القلق إلى الاستعباد»:

«وتحـوي المتة في تـركيبها عـلاوةً عن الكافئين على كميـة صغيـرة من الثيوفيلين، الذي يؤثر في الجملة العصبية المركزية كفعل الكافئين، ويستعمل طبياً للتخفيف من شكوى الربو. كما تحوي قلويدات المتة على نسبـة تتراوح مـا بين (٥,٠ ـ ١٦,٧٥) بالمـائة من المـاتئين المشابـه للمورفين والمختلف قليلاً عن الكافئين.

ويقدر إنتاج المتَّة سنوياً بحوالي (٢٠٠) ألف طن في العالم.

وإذا أُخذت المتة بمقادير عالية أثَّـرت تأثيـراً سلبياً في الجملة العصبيـة المركزية. وتفعل المقادير الصغيرة فعل باقي المنبهات كالقهوة والشاي. وذكر عدد من المشاهدات العلمية حالات مزعجـة من الإدمان على المتـة اضطرت إلى المعالجة الدوائية في المصحات المتخصصة»(٤٩).

● ● ●

مصادر الكتاب

* المراجع الأجنبية :

(1) WILSON: Harrison's Principles of Internal Medicine Mac Grawhill, New York 1991.

(2) SCHROEDER: Current Medical Diagnosis and Treatment. Appleton and Lange, New York 1991.

(3) HURST: The Heart/ Mc Graw Hill, New York, 1990.

(4) KUMAR: Clinical Medicine, Balliere Tindall, London, 1990.

(5) KLATSKY A.L: Coffee/ use prior to Myocardial Infarction restudied: Heavier intake may increase the risk. AM.J. Epidemiology 1990, 132:470-88.

(6) WARD N: The analgesic effects of caffeine in headaches. Pain 1991, 44:151-5.

(7) DUFFY P: Caffeine consumption decreases the response to Broncho provocation challenge with dry gas Hyperventilation, Chest, 1991, 99:1374-7.

(8) DUSSEDORP M.V: Headache caused by Caffeine withdrawal among moderate coffee drinkers switched from ordinary to decaffeinated coffee: B.M.J. 1990, 300:155 8-9.

(9) CASIGLIA E: Hemodynamic effects of coffee and caffeine in normal volunteers. J. Intern Med. 1991. 229:501-4.

(10) BROWN S.R: Effect of coffee on Distal colon function Gut 1990, 31:450-3.

(11) TVERDAL A: Coffee consumption and death from Coronary Heart Disease in middle aged Norwegian men and Women. B.M.J. 1990, 300:566-9.

(12) ROSENBERG L: The risks of cancers of the colon and rectum in relation to coffee consumption. AM.J. Epidemiology 1989, 130:895-90 3.

(13) ANNESI I: Coffee drinking and Prevalence of Bronchial Asthma. Chest 1990, 97:1268-9.

(14) Coffee drinking and Prevalence of Asthma. Chest 1988, 94:386-9.

(15) ASHTON CM: Caffeine and health. B.M.J. 1987, 295:1293-4.

(16) MARTINDALE/ PHARMACOPEIA 1989.

(17) CARPER J: Food Pharmacy SIMON OF SCHUSTER, London 1989.

(18) WILCOX A.J: Tea and Fertility/ Lancet 1991, 337:1159-60.

(19) TUOMILLEHTO J: Coffee consumption as trigger for insulin depenent diabetes Melitus in childhood. B.M.J. 1990, 300:642-3.

(20) SKEGG D.C.G: Alcohol, coffee, fat, and breast concer B.M.J. 1987, 295:1011-2.

(21) BAK A: The effect on serum cholesterol level of coffee brewed by filtering or boiling. New England Journal of Medicine 1989, 321:1432-7.

(22) THELLE D.S: Coffee and cholesterol in epidemiological and expiremental studies. Atherosclerosis, 1987, 67:97-103.

(23) UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY: The Wellness Encyclopedia. Houghton Mifflin, Boston, 1991.

(24) LAURENCE: Clinical Pharmacology, London 1992.

(25) GRABOYS T.B: The effect of caffeine on ventricular ectopic activity in patients with malignant ventricular arrhythmias. Arch Intern Med 1989, 149:637-9.

(26) DAVIES S: Nutrirional Mrdicine. Pan Books, London 1992.

(27) WILSON P.W.F: Is coffee consumption a contributor to Cardiovascular disease? Arch Intern Med 1989, 149:1169-72.

(28) STEPHENSON P: Safe food. Ebury Press, London 1990.

(29) RUDEN. C: Coffee. Penguin Books, London, 1981.

(30) SANDERS T: The Food Revolution. Bantam Press, London, 1991.

(31) SRISUPHANE: Coffee consumption during pregnancy and associated with late spontaneous abortion. AM.J. Obst Gyne, 1986, 154:14-20.

(32) STEWART A: The vitality diet. Thorsons Group, Wellingborough, 1990.

(33) ENCYCLOPEDIA BRITANICA 1987 EDITION.

(34) KASHKET S: In-vitro inhibition of Glucosyltransferase from the Dental

plaque Bacterium Streptococcus by common beverages and food extracts. Archs oral Biol 1985, 30:821-6.

(35) MORSE E: Food and Health. Barrie and Jenkins, London, 1988.

(36) JACOBSEN B: Coffee, cholesterol and colon cancer: is there a link? B.M.J. 1987, 294:4-5.

(37) YUDKIN: The Penguin Encyclopedia of Nutrition. Penguin Books, London 1986.

(38) REGESTEIN Q: Pathologic sleepiness induced by caffeine. AM.J. Medicine 1989, 87:586-8.

(39) KADA T: Detection and chemical identification of natural Bio-Antimutagens. A case of the Green Tea Factor. Mutation ?research 1985, 150:127-32.

(40) ZOCK P.L: Effect of a Lipid-rich fraction from boiled coffee on serum cholesterol. Lancet 1990, 335:1235-7.

(41) ZASLOVE M.O: Changes in behaviors of patients after aban on the sale of caffeinated drinks. Hosp Community Psychiatry 1991, 42:84-5.

(42) THELLE D.S: The Tromso Heart Study: Does coffee raise serum cholesterol? New England Journal of Medicine 1983, 308:1454-7.

(43) TUOMILEHTO J: Coffee consumption as trigger for diabetes in childhood. B.M.J. 1990,300:1012.

(44) ROSMARIN P.C: Coffee consumption and serum lipids. American Journal of Medicine 1990, 88:349-356.

(45) BAK A.A: Caffeine, Blood Pressure, and lipids. AM.J. Clin. Nutrition 1991, 53:971-5.

المراجع العربية:

(٤٦) نديم مرعشلي، أسامة مرعشلي: الصحاح في اللغة والعلوم. دار الحضارة العربية، بيروت ١٩٧٤م.

(٤٧) الموسوعة العربية الميسرة. دار الشعب، ١٩٨٧م.

(٤٨) الزبيدي: تاج العروس شرح القاموس، دار الفكر، بيروت.

(٤٩) د. محمد محمود الهواري: المخدرات من القلق إلى الاستعباد. كتاب الأمة، ١٩٨٧م.

(٥٠) د. محمد علي البار: الخمر بين الطب والفقه. الدار السعودية ـ جدة ١٩٨٦م.

(٥١) د. محمد علي البار: الأضرار الصحية للمسكرات والمخدرات والمنبهات. الدار السعودية، جدة ١٩٨٩م.

(٥٢) د. محمد العودات، د. جورج لحام: النباتات الطبية. الأهالي للنشر، دمشق ١٩٨٧م.

(٥٣) محمد الحسيني، د. تهاني المهدي: النباتات الطبية. مكتبة ابن سينا، القاهرة ١٩٩٠م.

(٥٤) د. عز الدين فراج: الصناعات الغذائية. دار الفكر العربي القاهرة ١٩٧٧م.

(٥٥) داود الأنطاكي: تذكرة داود، المكتبة الثقافية، بيروت.

(٥٦) فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية. دار المريخ، الرياض ١٩٨١م.

(٥٧) أحمد قدامة: قاموس الغذاء. دار النفائس، بيروت ١٩٨٥م.

(٥٨) مسلم غازي: أسرار العافية. مطبعة دمشق، دمشق ١٩٨٥م.

(٥٩) د. محمد أنور الجندي: الغذاء والتغذية. دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٥م.

(٦٠) عبد الرحمن حمادي: القهوة تراث عربي ما يزال مستمراً. «أهلاً وسهلاً» العدد ١١ السنة ١٥ نوفمبر ١٩٩١م.

(٦١) د. حسان شمسي باشا: كيف تقي نفسك من أمراض القلب، دار القلم، دمشق، ١٩٩٣م.

(٦٢) محمد طاهر الكردي: أدبيات القهوة والشاي، جدة الدار السعودية ١٩٦٧م.

● ● ●

المحتوى

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الكتاب الثاني

الشـــاي

الكتاب الثالث
المنبهات الأخرى

● ● ●

كتب للمؤلف

● باللغة العربية:

١ ــ معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي. الدار الشامية، بيروت.

٢ ــ الشفاء بالحبة السوداء: بين الإعجاز النبوي والطبّ الحديث. الدار الشامية، بيروت.

٣ ــ قبسات من الطب النبوي: والأدلة العلمية الحديثة. الدار الشامية، بيروت.

٤ ــ الرضاعة من لبن الأم: وماذا تخسر الأم من عدم إرضاعها. الدار الشامية، بيروت.

٥ ــ أسرار الختان تتجلّى في الطبّ الحديث. الدار الشامية، بيروت.

٦ ــ زيت الزيتون بين الطبّ والقرآن. دار المنارة، جدة.

٧ ــ الأسرار الطبّية الحديثة للسّمك والحوت. دار المنارة، جدة.

٨ ــ النوم والأرق والأحلام بين الطبّ والقرآن. دار المنارة جدة.

٩ ــ العلاج بالثوم والبصل في الطبّ الحديث. الدار الشامية، بيروت.

١٠ــ الدهون والكولسترول والقلب. الدار الشامية، بيروت.

١١ــ كيف تقي نفسك من أمراض القلب. دار القلم، دمشق. والدار الشامية، بيروت.

١٢ــ الأسودان: التمر والماء بين القرآن والسنّة والطبّ الحديث. دار المنارة، جدة.

١٣ــ القهوة والشاي: فوائدها وأضرارها. دار القلم، دمشق. والدار الشامية، بيروت.

١٤ــ كيف تتخلّص من الإمساك. دار القلم، دمشق. والدار الشامية، بيروت.

١٥ــ حذار. . حذار من هذه الكتب. دار البشير، جدة. ودار القلم، دمشق.

١٦ــ أطبّاء الغرب يحذّرون من شرب الخمر. دار القلم، دمشق. والدار الشامية، بيروت.

١٧ــ الحناء والشيب: بين السنة النبوية والطب الحديث، مكتبة السوادي، جدة.

١٨ــ كيف يعالج ارتفاع ضغط الدم. دار القلم، دمشق. والدار الشامية، بيروت.

● باللغة الإنكليزية:

1 - Hope Heart Care Hand Book
Manchester Free Press, Manchester, 1987.

2 - Hand Book of Coronary Care
Blackwell Scientific Publication, London, 1990.

وله عشرات المقالات والأبحاث في أمراض القلب والعناية المركزة نشرت باللغة الإنكليزية في أشهر المجلات الطبية البريطانية والعالمية.